

”RAKKAUDESTA VEITSIIN”

Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä

MIIA NIEMELÄ
Tampereen yliopisto
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö
Sosiaalityön pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2014

NIEMELÄ MIIA: ”Rakkaudesta veitsiin”- Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä

Pro gradu –tutkielma 64 sivua

Sosiaalityö

Ohjaaja: Suvi Krok

Huhtikuu 2014

Tutkielmassa tarkastellaan internetin avointa vertaisryhmää, jonka viestit sisältävät keskustelua viiltelyilmiöstä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää mitä ja millaisia asioita kirjoittajat tuovat foorumilla esiin ja mitkä aiheet ovat suosituimpia. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten vertaisuus näkyy viiltelyyn liittyvissä keskusteluissa internetin vertaisryhmässä.

Viiltely ja siihen liittyvät ilmiöt ovat sosiaalityön näkökulmasta melko vähän tutkittu aihe. Olemassa olevat tutkimukset keskittyvät lähinnä viiltelyn syiden etsimiseen ja näkökulma on useimmiten hoitotieteellinen. Viiltelyllä on kuitenkin myös selkeä sosiaalinen merkitys, jota ei tulisi jättää huomiotta. Viiltely alkaa lähes poikkeuksetta nuoruusiässä ja tästä syystä viiltely liitetään usein nuoruuteen kuuluvaksi ilmiöksi. Tutkimuksessa käytetään kattokäsitettä viiltely, joka sisältää myös muita itsensä vahingoittamisen keinoja, joita foorumilla mainitaan. Viiltelyilmiön lisäksi tutkimus tarkastelee vertaistuen ilmentymistä internetin vertaisfoorumilla. Vertaistuki on samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tukimuoto, joka perustuu elettyyn elämään ja omaan kokemukseen.

Tutkimusaineisto koostuu noin viiden vuoden ajanjaksolta, internetin nuorten avoimesta vertaisryhmästä kerätystä viestiketjusta. Viestiketjuja kertyi yhteensä yhdeksän ja viestiketjut sisältävät yhteensä 179 viestiä. Viestiketjut analysoitiin sisällönanalyysin keinoin ja tutkimuksen tulokset jakaantuvat kahteen osaan: Tulosluvun ensimmäinen osa – *viiltelyilmiö avoimessa vertaisryhmässä internetissä* – keskittyy edellisen viiltelykerran, viiltelyn syiden ja arpien merkitysten pohdintaan. Tulosluvun toinen osa – *vertaistuki foorumilla* – syventyy tarkastelemaan vertaistuen sisältöjä, kuten kirjoittajien keskinäistä halua auttaa, kokemusten jakamista ja erilaisten kysymysten esittämistä vertaisille.

Tutkielman johtopäätöksinä voidaan todeta, että viiltelyilmiöön tulisi kiinnittää yhä enemmän huomioita ja ammatti-ihmisten tulisi olla tietoisempia viiltelyilmiön olemassaolosta etenkin nuorten keskuudessa. Viiltely tulisi ottaa rohkeasti puheeksi viiltelijöiden kanssa ja keskustella viiltelyn aiheuttamista sosiaalisista ongelmista ja arpien merkityksestä. Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi edelleen tärkeää selvittää viiltelijöiden omia kokemuksia internetin vertaistuen vaikutuksista.

UNIVERSITY OF TAMPERE

School of Social Sciences and Humanities, Department of Pori

NIEMELÄ, MIIA: "The Love of Knives"- Self- Injury and The Peer Support on the Internet open Peer Support group

Master`s Thesis, 64 pages

Social Work

Supervisor: Suvi Krok

April 2014

The study is an analysis of open peer support group in internet. The group messages includes self-injury phenomenon. The goal of the study is to find out what type of things they want to revile from themselves in this internet forum and what are most hot topics in self-injury phenomenon? In addition the aim is to of find out the elements that includes in peer support.

From the social work perspective the self-injury and related phenomena aren't very much researched. Existing studies are mainly related to find the reasons of self-injury and the research point of view is most often nursing science perspective. However self- injury has a clear social meaning, which should not be ignored. Almost without exception, self-injury is related to young people, because self-injury usually begins in adolescence. The study uses the main concept of self-injury, which includes also other self- harming methods which are mentioned in the forum. Additionally, self-injury peer support manifestation in the internet is examined in the study. Peer support is support form for people, who share the similar life situations and their own experiences.

The study material is from approximately five years and includes messages from the internet open forums for young people. Chain of topics was accumulated totally of nine and those contain totally 179 messages. The first part of results – *The self-injury in open peer support group in the internet* – focus on the last time of self-injury, the reasons behind of self-injury and relevance of the scars. The second part of results- *Peer support in the internet*-deeper examines the peer content, like the writers mutual desire to help each other, sharing experiences and asking different kind of questions by peers.

Conclusions of the study can note that it should be paid more and more attention to the Self- injury and the professional staff should be more aware of the existence of self-injury, especially among young people. Self-injury should bring up bravely with self-injury people and go through with them the problems in the social relations and meanings of the scars it leaves behind in the future. The perspective of further research would be important to find out self-injured people's own experiences of internet peer support groups.

Keywords: Self-injury, peer support and content analysis

Sisällys

Kuvio- ja taulukkuuettelo

1 JOHDANTO.....	1
2 VIILTELY ILMIONÄ	4
2.1 Mitä viiltely on.....	4
2.2 Tukea viiltelijälle	6
2.3 Internet: viiltelijän hyvä vai paha maailma.....	7
3 VERTAISUUDEN MONET MUODOT	10
3.1 Vertaisuuden elementit.....	11
3.2 Vertaisryhmät osana yhteiskunnan auttamispalveluja.....	11
3.3 Vertaistuki internetissä: haasteet ja edut	12
4 TUTKIMUSASETELMA.....	15
4.1 Tutkimuskysymykset	15
4.2 Tutkimusaineisto.....	17
4.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysin keinoin	22
4.4 Eettinen pohdinta	26
4.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	27
5 VIILTELYILMIÖ AVOIMESSA VERTAISRYHMÄSSÄ INTERNETISSÄ	30
5.1 Viiltelijät ja viestit foorumilla.....	30
5.1.1 Viestien vaikutukset kirjoittajien mielialaan.....	31
5.1.2 Viiltely tekona sekä viiltelyn viimeisin ajankohta	32
5.1.3 Viiltelyn aloitusikä	33
5.2 Näkökulmia viiltelyn syihin	35
5.2.1 Koukuun jääminen.....	35
5.2.2 Moniselitteinen paha olo.....	37
5.2.3 Viiltelyyn liittyvät positiiviset näkemykset ja katumus.....	38
5.2.4 Ulkoiset tekijät	39
5.3 Viiltely ja arvet	43
5.3.1 Salailu ja häpeä	44
5.3.2 Ristiriitaiset tunteet.....	45
5.3.3 Myönteiset ajatukset	46

6 VERTAISTUKI FOORUMILLA.....	48
6.1 Halu auttaa.....	48
6.2 Yhteinen kokemus.....	50
6.3 Neuvot ja ohjeet.....	50
6.4 Oman avunsaannin jakaminen	52
6.5 Kysymyksiä vertaisille	53
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	55
LÄHTEET:.....	61

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Tukinetin palvelualueet sisältöjen mukaan.....	18
Kuvio 2. Viestiketjujen rakentuminen Nuorten foorumilla.....	20
Taulukko 1. Aineisto lukuina	21
Taulukko 2. Esimerkki aineiston analyysistä: aineiston pelkistäminen.....	24
Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä: alakategorioiden luominen, ryhmittely	25
Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä: jako sisällöllisiin luokkiin	25
Taulukko 5. Viitelijät ja viestit foorumilla.....	34
Taulukko 6. Yhteenveto ja tulkinta viittelyn syistä	43
Taulukko 7. Yhteenveto ja tulkinta viittelyn aiheuttamista arvista	47
Taulukko 8. Yhteenveto ja tulkinta vertaisuudesta foorumilla.....	54

1 JOHDANTO

Sanat, ”Rakkaudesta veitsiin”, osuivat silmiini ja jäivät mieleeni, tehdessäni internetissä verkkokriisityötä valtakunnallisessa kriisikeskus Tukinetissä muutama vuosi sitten. Sanat ”Rakkaudesta veitsiin” kertoivat nuoren tytön tunteista ja itsensä vahingoittamisesta viiltelemällä. Oman vartalon vahingoittaminen veitsellä oli tytölle arkipäivää. Kuulosti pahalta, vaikka tyttö kirjoittikin rakkaudesta. Tutkielmani otsikko kuvaa mielestäni hyvin sitä ristiriitaista asetelmaa, jonka sanat veitsi ja rakkaus tuovat yhdessä mieleen. Sama ristiriita toistuu tutkielmani tulosluvussa, jossa viiltelyilmiötä tarkastellaan syvemmin. Viiltely voi tekijässään herättää suurta ahdistusta, viiltelyyn tarrautumisen pakkoa, mutta viiltely voi myös tuoda mukanaan hyvänolon tunteen. ”Rakkaudesta veitsiin”- lainaus ei ole osa aineistoani, vaan muistikuva viiltelystä ja internetin vertaisryhmästä.

Olen toiminut verkkokriisityöntekijänä Tukinetissä tehden yksilötyötä net-tuessa, ollut ohjaajana reaaliaikaisissa liveryhmissä sekä esilukenu avoimissa, viiveellä toimivissa ryhmissä moderaattorin roolissa foorumille kirjoitettuja viestejä. Kokemukseni verkkokriisityöstä herätti omalta osaltaan mielenkiintoni valitsemaani tutkimusaihetta eli viiltelyä kohtaan. Viiltelystä kirjoitettiin usein sekä net-tuen yksilökeskusteluissa että avoimissa ryhmissä. Viiltelyilmiö oli minulle aiheena aiemmin vieras. Olin kuullut siitä puhuttavan joskus, mutta tuntui, että verkossa viiltely tuli ”silmille”. Näin ollen tutkielmani aiheeksi oman kokemukseni ja mielenkiintoni perusteella vähitellen hahmottui ajatus viiltelyn ja internetin yhdistelmästä.

Ilman itsemurhatarkoitusta itseään viiltelee laajojen väestötutkimusten mukaan joka viides nuori (Pelkonen & Strandholm 2013, 126). Luku on melko huima, jos ajatellaan esimerkiksi koululuokkaa, jossa on 30 oppilasta. Tämän mukaan luokalla olisi keskimäärin kuusi itseään viiltelevää nuorta. Luku tuo oman painoarvonsa nuorten parissa toimivien työntekijöiden keskuuteen. Sosiaalityön asiakkaina nuoret ovat oma merkityksellinen ryhmänsä, ja tietämys nuorten monitahoisesta maailmasta on olennaista vuorovaikutuksellisessa ja tavoitteellisessa sosiaalityössä. Avainasemassa ovat koulun opettajien lisäksi muun muassa terveydenhoitajat ja koulun sosiaalityöntekijät. Jokaisella heistä tulisi olla riittävästi tietoa viiltelyyn puuttumisen ja puheeksi ottamisen suhteen. Koulu on ympäristö, jossa nuoret viettävät paljon aikaa. Juuri koulu on ympäristö, josta viiltelyyn liittyviä tutkimuksia onkin tehty (kts. esim. Galley 2003; Roberts-Dobie & Donatelle 2007).

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mitä asioita nuoret itse haluavat tuoda esille internetin vertaisryhmän keskusteluissa viiltelyilmiöön liittyen. Mitkä asiat herättävät keskustelua ja mikä viiltelyssä puhuttaa. Ne asiat, jotka internetin vertaisryhmissä saavat huomiota, tuovat esille nuorten oman äänen ja heidän toiveensa siitä, mitä he omasta viiltelykäyttäytymisestään haluavat toisille kertoa. Internetin vertaisryhmässä on mahdollisuus esittää viiltelyyn liittyviä kysymyksiä nimettömänä. Kysymykset voivat olla sellaisia, joita ei kenties uskalleta kenellekään muulle esittää. Internet ja nimettömyys tuovat mukanaan niin hyviä kuin huonojakin puolia auttamisen ja itsensä vahingoittamisen suhteeseen.

Tutkimus täydentää tietoa viiltelystä, ja tuo erityisesti uutta tietoa internetin ja vertaistuen osuudesta viiltelyilmiöön liittyen. Sosiaalityön tutkimuksia ei juuri viiltelyilmiöstä löytynyt, vaan sitä tarkastellaan usein esimerkiksi hoitotieteen näkökulmasta (ks. esim. Rissanen 2003; Hirvonen, Kontunen, Amnell, & Laukkanen 2004.)

Tutkielmani rakentuu alkaen teoriaosuudesta, mikä tarkastelee aluksi viiltelyä ilmiönä. Perustiedon esilletuominen viiltelystä on olennaista siinä valossa, että viiltely on melko huonosti tunnettu nuorilla esiintyvä ongelma, myös ammattilaisten keskuudessa. Nuorilla itsellään onkin tutkimusten mukaan toive siitä, että viiltelystä tiedettäisiin enemmän ja se tunnistettaisiin paremmin (ks. Alderman 1997; Pelkonen & Strandholm 2013; Rissanen ym. 2006; Whitlock, Lader & Conterio 2007). Viiltelyilmiön lisäksi teoriaosuudessa kuvataan vertaistuen yleisiä piirteitä ja pohditaan, miten vertaistuki toimii internetissä. Internetillä on iso rooli tämän päivän yhteiskunnassa ja etenkin nuorten kohdalla se voi toimia päivittäisenä sosiaalisena kontaktivälineenä. Internetistä haetaan sekä myös saadaan apua elämän moniin pulmatilanteisiin. Internetistä ja viiltelyn yhteydestä ei myöskään ole paljon kotimaista tutkimusta. Kansainvälistä tutkimusta on löydettävissä enemmän (ks. esim. Richardson, Surmitis & Hyldahl 2012; Whitlock ym. 2007). Vertaistuki, viiltely ja internet yhdessä ovat vielä vähemmän tutkittu ilmiö, lähinnä tutkimukset koskevat hyvien ja huonojen internet sivustojen vaikutusta viiltelyyn (ks. esim. Murray & Fox 2006).

Tutkimusasetelmassa käydään läpi tutkimuskysymysten lisäksi analyysin etenemisen vaiheet, tutkimuksen tekemiseen liittyvä eettinen pohdinta ja tutkimuksen luotettavuus. Tämän jälkeen tulee tulosluku, joka jakaantuu kahteen osaan. Tulosluvun ensimmäisessä osassa tarkastellaan viiltelyilmiötä internetin avoimessa vertaisryhmässä ja toisessa osassa keskitytään vertaistuen ilmentymiseen viiltelyyn liittyvissä foorumikeskusteluissa.

Viiltelyilmiötä tutkin lähtökohtaisesti foorumille kirjoittavien omasta näkemyksestä ja motivaatiosta lähtöisin. Kirjallisuudessa viiltelyä tarkastellaan useimmiten nuoruuteen kuuluvana

ilmiönä (ks. Rissanen ym. 2006; Duperouzel & Fish 2007). Nuorten sijaan olen nimennyt raportissani tutkimuskohteeksi foorumin kirjoittajat, koska ikänsä ilmoittaneiden joukossa oli myös aikuisia viittelijöitä. Omaa ikää ei ylipäätään foorumilla säännöllisesti ilmoitettu.

Suosituimpia aiheita tutkimallani vertaisfoorumilla olivat viimeisen viittelykerran ajankohta, viittelyn aloitusikä, viittelyn syiden pohdinta sekä elämää viittelyarpien kanssa. Näitä ilmiöitä käsittelen tulosluvun ensimmäisessä osassa. Tulosluvun toisessa osassa tarkastelun kohteena ovat foorumikirjoituksissa esiin tulevat vertaisuuden elementit. Kummassakin tulosluvun osiossa käytän aineisto-otteita säännönmukaisesti perustelemaan kirjoittamaani tekstiä. Tutkielma päättyy yhteenvetoon ja johtopäätöksiin. Yhteenveto on vuoropuhelua aiempien tutkimusten ja omien havaintojeni kanssa. Johtopäätöksissä pyrkimykseni on tuoda mahdollisimman hyvin esiin ne kehittämisen kohteet ja haasteet, joita tämän tutkimuksen perusteella uskon olevan hyödyllisiä. Kehittämisen tarpeet koskettavat viittelyn ja internetin lisäksi niitä sosiaalityön ammattilaisten käytäntöjä, joita he viittelyilmiötä kohdatessaan kenties tarvitsevat.

2 VIILTELY ILMIÖNÄ

Itsensä tahallinen vahingoittaminen viiltelemällä ilman itsemurhahakuisuutta on ilmiönä tunnettu jo hyvinkin pitkään. Yksittäistä syytä ilmiön synnylle ja olemassaololle ei ole löydettävissä. (Rissanen ym. 2006, 547.) Seuraavaksi tarkastellaan viiltelyilmiötä yleisellä tasolla ja sitä, mitä viiltely todellisuudessa on. Esille nousee erityisesti viiltely käsitteenä, viiltämisen syiden pohdintaa, tuen mahdollisuuksia viiltelyssä sekä katsaus viiltelyn, vertaistuen ja internetin yhdistelmään.

2.1 Mitä viiltely on

Alderman (1997, 7) erottaa toisistaan käsitteet itse aiheutettu väkivalta (Self-Inflicted Violence) ja itsensä vahingoittaminen (Self-Mutilation). Self-Mutilation terminä johtaa harhaan tarkoittaen pysyvää kehon vahingoittamista, kun taas itse aiheutettu väkivalta on väliaikaista kehon loukkaamista. Favazza (1998) puolestaan käyttää mieluummin käsitettä Self-Mutilation, koska se tarkoittaa hänen mukaansa tarkoituksellista itsensä satuttamista, johon ei liity itsemurhahakuisuutta. Itsemurha-ajatuksien ei katsota olevan useinkaan yhteydessä viiltelyyn (Hirvonen ym. 2004; Rissanen ym. 2006). Pelkosen ja Strandholmin (2013, 128) kokoamassa oppaassa, joka on tarkoitettu nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, todetaan kuitenkin, että yksittäistä itsemurhayritystä ja itsemurhaa ennustavat voimakkaimmin aiempi itsemurhayritys ja viiltely.

Viiltely on sairaalloinen itsensä hoitotapa, jossa kipu tuo hetkellisen helpotuksen omaan tuskaiseen olotilaan (Favazza 1998). Itse aiheutettu väkivalta pyrkii lähinnä hetkelliseen oman olon helpotukseen, tuskan siirtämiseen itselle aiheutetun väkivallan tuottamaan kipuun. Pääpiirteissään ilmiötä voidaan kuvata itselle aiheutetuksi väkivallaksi, joka tehdään yksin. Se on fyysistä väkivaltaa, tarkoituksellista ja määrätietoista. Tyypillinen itselle aiheutettu väkivalta on itsensä leikkaamista tai viiltämistä, polttamista, vanhojen haavojen tai hiusten repimistä, ihon lyömistä mustelmille tai omien luiden rikkomista. Selkeästi yleisintä on leikkaaminen tai viiltäminen jollakin terävällä esineellä kuten puukolla, saksilla tai lasin palalla. Rituaali on sana, joka kuvaa usein viiltelyä. Rituaalina viiltely pitää toistaa saman kaavan mukaan, mikä voi tarkoittaa aina samaa ympäristöä, samoja välineitä tai samaa toistuvaa menettelytapaa. (Alderman 1997, 22 – 23, 633.)

Tutkimuksessani käytän selvyyden vuoksi ainoastaan käsitettä viiltely, joka sisältää melko laajan kirjon itse aiheutetun väkivallan muotoja. En myöskään jätä tutkimusaineiston ulkopuolelle viiltely

käsitettä, jonka taustalla voi olla itsetuhoajatuksia. Käsitteenä viiltely toistuu tutkimissani verkkokeskusteluissa useimmiten, ja muut toiminnot, kuten ihon polttaminen tai raapiminen ovat käsitteitä, jotka mainitaan vain hyvin harvoin.

Usein henkilöllä, joka viiltelee itseään, on havaittu jossakin vaiheessa olevan ongelmia myös alkoholin tai muiden päihteiden kanssa. Päihteet toimivat samalla tavalla huonon mielialan hetkellisenä helpotuksena, kuten viiltelykin. Molemmat keinot ovat coping- keinoja, joiden avulla siirretään oma sisäinen tuska muuhun toimintaan ja tunteeseen. Päihteitä ja viiltelyä käytetään harvemmin yhtäaikaan, vaan ne ovat useimmiten toistensa vaihtoehtoja. Myös syömishäiriöt ovat yhteydessä viiltelyyn ja nämä kaksi toimivat taas yhtä aikaa samalla ihmisellä. Yhteistä viiltelijöille on monesti oman mielialan sääntelyn vaikeudet. Heillä on usein puutteita tunteiden käsittelyssä ja keinottomuutta purkaa negatiivisia ajatuksiaan toimivammilla keinoilla kuin itsensä vahingoittaminen. Samalla tavalla erilaiset päihteet ovat niitä keinoja, joilla he pyrkivät selviämään huonon hetken yli. (Alderman 1997, 19 – 20.)

Suomessa on tehty vuonna 2001 tutkimus, joka toteutettiin Kuopiossa opiskeleville 13- 17 vuotiaille nuorille. Tutkimuksen mukaan 5,2 % kyselyyn osallistuneista nuorista on viiltänyt itseään tutkimuksen aikaan. Tutkimuksessa todetaan myös, että tytöt viiltelevät itseään useammin kuin pojat. Viiltelyn rinnalla esiintyy usein masennusta, päihteiden käyttöä ja ongelmia ikätovereiden kanssa. Ahdistus (95 %) ja itsensä rankaiseminen (65 %) ovat usein osasyynä viiltelyyn. (Rissanen ym. 2006, 547 – 548.)

Suuri osa viiltelijöistä ovat kokeneet lapsuudessaan jonkinlaista loukatuksi tulemista toisten ihmisten taholta. Loukatuksi tuleminen on voinut olla esimerkiksi fyysistä loukkaamista, seksuaalista hyväksikäyttöä tai henkistä väkivaltaa. Viiltelijöiden taustaa selvitetessä löytyy usein jo olemassa oleva hoitokontakti jonkun muun ongelman vuoksi. Viiltely tuleeikin helpoiten esille muiden asioiden kautta, joka saattaa aiheuttaa hämmennystä hoitohenkilökunnassa. (Alderman 1997, 21; Rissanen ym. 2006.)

Viiltelyn syitä saattaa löytyä useita, mutta yhtenä selkeänä riskinä voidaan mainita erityisesti omien tunteiden purkamisen vaikeus. Alderman (1997, 31 – 51) on koonnut tekijöitä, joita on todettu löytyvän viiltelijöiden taustalta. Tällaisia syitä voivat olla viiltelyn tuoma helpotuksen tunne voimakkaisiin negatiivisiin ajatuksiin, selviytymiskeino hankalista ajatuksista tai tunteista, dissosiaation estäminen, hyvänolon tunteen saavuttaminen, fyysisen kivun tunteminen, kommunikoinnin tapa, itsensä hoitaminen, itsensä rankaiseminen, vanhan hyväksikäytön toistaminen sekä kontrolloimisen keino. Murrosvojo ja Simola (2003) ovat tutkineet omassa pro

gradussaan nuorten omia kokemuksia viiltelystä ja siihen liittyviä merkityksiä. Viiltelytilanne koettiin heidän mukaansa kivuliaana, mutta viiltämisestä seuraava veren näkeminen puolestaan määriteltiin rauhoittavaksi elementiksi. Itsemurhahakuisuutta ei myöskään tässä tutkimuksessa yhdistetty viiltelyyn.

Viiltely aiheuttaa negatiiviseksi koettuja lieveilmiöitä kuten siihen läheisesti liittyvää häpeän tunnetta. Häpeän tunne voi aiheutua myös kaukaa henkilön omasta historiasta, jolloin hän on mahdollisesti kohdannut itseen kohdistuvaa väkivaltaa. Haavat, mustelmat ja viiltelyarvet aiheuttava myös häpeän tunnetta viiltelijöissä. Viiltelijä saattaa kokea tarvetta rankaista itseään viiltelemällä jos hän on mielestään tehnyt jotakin väärää. Harvat läheiset ihmiset ymmärtävät viiltelyä ja viiltelijää, vaan hämmentyvät kohdatessaan henkilön, jonka käsistä löytyy itseaiheutettuja arpia. Viiltelyä salaillaan ja se aiheuttaa helposti vieraantumista muista ihmisistä. Jälleen häpeän tunne on läsnä. (Alderman 1997, 54 – 60.)

2.2 Tukea viiltelijälle

Kuten johdannossa jo todettiin, tutkimukset viiltelystä ovat enimmäkseen hoitotieteen ja lääketieteen alaa, sosiaalista tutkimusta viiltelystä on vaikea löytää. Viiltelyyn läheisesti vaikuttava sosiaalinen ulottuvuus jää helposti taka-alalle, vaikka sen merkitys on huomattava. Viiltely vaikuttaa epäilemättä ihmissuhteisiin ja merkityksellistä on se, miten viiltelijään suhtaudutaan. Viiltelyn aiheuttama häpeä saa aikaan mahdollisesti eristäytymistä ja syrjäytymistä muista ihmisistä.

Favazzan (1998) mukaan itsensä vahingoittamiseen on hankala puuttua ja ennaltaehkäiseminen on lähes mahdotonta. Viiltelijät ovat usein impulsiivisia ja nopeat päätökset saavat aikaan sen, että itsensä vahingoittaminen käy yleensä ilman ennakkovaroituksia. Miten apu saataisiin viiltelijälle parhaiten tarjottua oikeaan aikaan? Näyttäisi siltä, että viiltelijää ei ylipäätään automaattisesti ohjata avun piiriin, vaikka joku aikuinen tietäisi viiltelijän taipumuksesta vahingoittaa itseään. Viiltely voidaan nähdä joko ohimenevänä ilmiönä tai toisaalta se voi olla aihe, joka on vaikea ottaa puheeksi. Toimivana keinona voisi olla matalan kynnyksen hoitopaikka, minne viiltelijä voisi mennä ilman lähetettä. (Rissanen 2006, 550.)

Viiltely, kuten muukin itsetuhokäyttäytyminen, tulisi ammattilaisten taholta ottaa rohkeasti viiltelijän itsensä kanssa puheeksi. On tärkeää, että asiasta voi avoimesti keskustella ja viiltelijä voi näin purkaa ahdistustaan työntekijän kanssa. Varhainen puuttuminen ja avoimen ilmapiirin

luominen ovat erityisen tärkeitä huomioita kun puhutaan työskentelystä itseään viiltelevän ihmisen kanssa. (Pelkonen & Strandholm 2013.)

Rissasen hoitotieteen väitöstutkimus (2009) nuorten viiltelystä esittää tarpeellista informaatiota liittyen nuorten viiltelyyn. Tutkimus näyttäisi osaltaan vastaavan aiemmin esitettyyn tiedon tarpeeseen, joka on tärkeä huomioida kun pyritään kehittämään auttamisen mallia viiltelijöille. Rissasen mukaan tarvitaan kuitenkin edelleen lisää tietoa viiltelystä erityisesti niiden käyttöön, jotka työskentelevät viiltelijöiden kanssa. Viiltelijöiden itsensä lisäksi apua tarvitsevat heidän vanhempansa ja läheiset sekä ammattilaiset, jotka viiltelijöitä pyrkivät auttamaan.

2.3 Internet: viiltelijän hyvä vai paha maailma

Rissasen ym. (2006) tutkimus osoittaa, että omasta viiltelystä kerrotaan eniten kavereille (55,5 %), äidille (44,4 %) tai seurustelukumppanille (43,2 %). Terveystieteiden ammattilaisille tai muille auttaville tahoille asiasta ei juurikaan puhuta, sillä ainoastaan ainoastaan 13,5 % tutkimukseen osallistuneista oli hakenut apua lääkärin vastaanotolta ja 18,9 % terveydenhuollosta. Tutkimuksessa vertaistuki ja internet tukimuotona eivät tulleet esille lainkaan. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että tutkimuksesta on kulunut aikaa jo kahdeksan vuotta ja internetin käyttö avun hakemisen kanavana on kasvanut kaiken aikaa. Vai onko internet väline, jota ei edelleenkään mielletä kovin yleisesti vielä mahdollisuudeksi hakea apua ja tukea elämäänsä. Vertaistuesta ei myöskään Rissasen tutkimuksessa erityisesti puhuttu, vaikka joitakin viitteitä viiltelystä ja vertaistuesta on olemassa (ks. esim. Corcoran., Mewse & Babiker 2007).

Corcoran ym. (2007) ovat tutkineet naisten tukiryhmien merkitystä viiltelyn hallinnan kannalta. Tutkimukseen osallistui seitsemän 21-44 -vuotiasta naista. Tutkimuksen kattokäsitteenä toimi voimaantuminen, jonka alle liitettiin yhteenkuuluvuuden tunne, jakaminen, autonomia, positiiviset tunteet ja muutos. Tukiryhmän tärkein tunnekokemus oli yhteenkuuluvuuden tunne, joka piti sisällään hyväksytyksi tulemisen tunteen ja turvallisuuden. Tärkeäksi ryhmässä koettiin asioiden jakaminen ja muilta viiltelijöiltä saatu aidon empatian kokemus. Samanlainen näkemys yhdisti ja ryhmän jäsenille tuli tunne, että ei ole ongelmansa kanssa yksin. Myös vastavuoroisuus korostui ryhmässä esimerkiksi niin, että oli mahdollisuus tarjota apuaan muille sekä vastaanottaa apua toisilta. Tutkimuksessa ei noussut keskusteluun mitään negatiivisia asioita. Ei puhuttu viiltelyriitistä ja viiltelyn leviämisestä muiden viiltelijöiden keskuudessa, kuten Taimisen, Kallio-Soukaisen,

Nokso-Koiviston, Kaljonen ja Heleniuksen (1998) tutkimus osastolla olevien nuorien kohdalla osoitti.

Edellä mainitut tutkimukset herättävät kysymyksen siitä, miten viiltelystä puhuminen internetin vertaisryhmässä vaikuttaa viiltelijöiden viiltelykäyttäytymiseen. Vaikka kyse on vertaistuesta, jonka tarkoituksena on voimaantuminen ja omasta elämästä selviytyminen, toteutuuko vertaistuen positiivinen puoli kuitenkaan näillä palstoilla (Huuskonen 2009). Onko mahdollista, että internetissä käy kuten Taiminen ym. (1998) tutkimuksessaan toteavat osasto-olosuhteista, jossa viiltelystä muiden viiltelijöiden kanssa puhuminen saattaa lisätä itsetuhoista käytöstä ja levittää sitä tartunnan tavoin muihin itseään vahingoittaviin henkilöihin? Muodostavatko internetinkin vertaisryhmässä viiltelijät oman tiiviin yhteisön, johon koetaan tärkeäksi kuulua, niin hyvässä kuin pahassakin?

Moyer ym. (2008) ovat kiinnostuneet viiltelyyn liittyvistä hyväksi havaituista sekä sopimattomista internet-foorumeista. He ovat tehneet tutkimusta lähinnä koulun henkilöstön käyttöön, jotta koulun työntekijät osaisivat erotella nämä erilaiset internet-sivustot toisistaan. Tutkimuksessa analysoidaan useita ei-interaktiivisia internet-sivustoja, jotka ovat tarkoitettu viilteleville nuorille. Tutkimus tarjoaa myös koulun henkilökunnalle menetelmiä, miten he voivat arvioida erilaisia sivustoja, joita viiltelyyn liittyen tulee internetissä vastaan.

Internetin merkitys viiltelykäyttäytymiseen puhuttaa Whitlockia ym. (2007), jotka ovat artikkelissaan pohtineet kahtiajakautuneisuutta sen suhteen, miten internet vaikuttaa käyttäjiinsä. Viiltelijöille internet voi tuoda helpotusta yksinäisyyteen, eristäytyneisyyteen sekä asioiden jakamiseen samaa kokeneiden kanssa. Toisaalta taas on joukko nuoria viiltelijöitä, jotka saavat ”pontta” viiltelylleen kuulemalla muiden viiltelytarinoita. Tämä ristiriita aiheuttaa epäselvyyttä internetin hyvistä ja huonoista ominaisuuksista viiltelijöiden tiedon hakemisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kentällä.

Internetillä on olemassa monta käyttötarkoitusta eri osa-alueilla. Tutkimustietoa ammattilaisten käyttöön löytyy internetin ja viiltelyn keskinäisestä suhteesta lähinnä siitä, mitä ja miten nuoret viiltelijät käyttävät internettiä hyväkseen etsiessään vertaistukea ja tietoa viiltelystä (Moyer ym. 2008; Whitlock & Lader 2007). Edellä mainitut tutkimukset sisältävät hyvien ja huonojen internet-foorumien jaottelun sekä tietoa siitä, miten ja mitkä palstat toimivat niin tiedon välittämisessä kuin keskusteluissakin tukea antavina foorumeina. Tutkimuksissa ei ole siis tavoitteena selvittää vertaistuen merkitystä ja laatua.

Murrayn ja Foxin (2006) tutkimukseen 37 % osallistuneista ilmoittivat, että internetin ryhmillä on ollut positiivinen vaikutus heidän käyttäytymiseensä viittelyn suhteen, ainoastaan 7 % oli sitä mieltä, että internetillä on vaikutusta viittelyn lisääntymiseen. Internetin jakaantuminen sekä hyödylliseen että vahinkoa aiheuttavaan fokukseseen on olennainen tekijä myös oman tutkimukseni kannalta. Alkuperäinen ajatukseni tutkielmani suhteen oli juuri internetin keskustelupalstojen positiivinen vastaan negatiivinen vaikutus viittelijöiden ajatuksissa ja käytöksessä. Vaikka lopulliset tutkimuskysymykset eivät sitten edellä mainittua vaikutusta lähteneet etsimäänkään, ei ajatus internetin keskustelupalstojen vaikutuksesta viittelijöiden toimintaan missään vaiheessa kadonnut.

Tukea antavaa ja omaa oloa helpottavaa apua löytyy internetistä sisältäen käyttäjien kertomuksia heidän taisteluistaan ja paranemisen teemoistaan. On kannustavaa lukea, että ei ole yksin viittelyongelmansa kanssa ja siitä on mahdollista päästä eroon. Kokemus yhteisöllisyydestä voi olla erityisen rohkaisevaa. Vastaavasti internet-sivusto voi toimia taas päinvastoin. Se voi rohkaista viittelemään, erilaiset kuvat ja materiaalit sivuilla voivat olla viittelyä ihannoivia. Nettisivustot voivat olla vahingollisia viittelyn kanssa taisteleville ihmisille. Etenkin kuvaukset ja selvitykset siitä, miten eri tavalla viittelyä voi käytännössä toteuttaa, saattavat tuoda mukanaan ei-toivottua tulosta. (Emt., 2006.)

Internet siis pitää sisällään hyvinkin monenlaisia sivustoja myös viittelijöiden näkökulmasta. Omaan tutkimukseeni halusin valita erityisesti vertaistukeen pyrkivän ja jollakin tasolla kontrolloidun tukipalvelun internetissä, jotta käyty keskustelu olisi hyvään pyrkivää.

3 VERTAISUUDEN MONET MUODOT

Vertaistuesta voidaan käyttää käsitteitä vertaistoiminta, vertaisryhmä tai oma-apuryhmä. Nylund (1996, 194) määrittää oma-apuryhmän samassa elämäntilanteessa olevien tai samasta ongelmasta kärsivien ihmisten ryhmäksi. Pyrkimyksensä tällaisessa ryhmässä on lievittää yhteiseksi koettua ongelmaa. Oma-apuryhmät voivat lähteä käyntiin hyvin erilaisista lähtökohdista, mutta keskeinen elementti kaikille on halu kokemusten vaihtoon toisten kanssa ja sitä kautta kenties ratkaisujen löytyminen omaan ongelmalliseksi koettuun elämäntilanteeseen. Oma-apuryhmä ja oma-apu eroavat toisistaan jo perustoimintansa perusteella. Oma-apu on itsenäistä pärjäämistä omin avuin kun taas oma-apuryhmän tuki puolestaan korostaa avun antamisen ja avun saamisen sosiaalista puolta.

Jos asiaa tarkastellaan vielä laajemmin, voidaan edellisten lisäksi samaan kategoriaan katsoa kuuluvaksi myös sosiaalinen tuki. Sosiaalinen tuki on abstraktiotasoltaan yleisin. (Ollikainen 2004, 92.) Vertaistuen voidaan ajatella olevan sekundaari- tai tertiääritason sosiaalista tukea. Sekundaari- ja tertiääritasolla tuen antajina toimivat oma perheen ja läheisimpien uskottujen ihmisten ulkopuolella toimivat tukijoukot. Sekundaaritasolla toimivat lähinnä ystävät sekä sukulaiset, ja tertiääritasolla viranomaiset ja tuttavat. Sosiaalinen tuki on vuorovaikutuksellista toimintaa, joka voi olla joko henkilöltä toiselle annettavaa tai järjestelmän kautta toimivaa. (Kumpusalo 1991, 13 – 15.)

Sosiaalinen tuki on muuttanut painopistettään perheen merkityksen muuttuessa ja kuljettaessa kohti individualistisempaa yhteiskuntaa. Nykyisin vertaisryhmät ovat enemmän järjestäytyneitä ja niin sanotut luonnolliset vertaistuen käytänteet ovat vähentyneet. Tänä päivänä vertaistukea etsitään aktiivisemmin myös internetistä. Laimion & Karnellin (2011, 9) mukaan vertaistoiminta perustuu ihmisen ikiaikaiseen tarpeeseen olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Aiemmin perhe- ja kyläyhteisöt toimivat vertaistuen periaatteella. Ensimmäisten varsinaisten vertaisryhmien joukossa mainitaan usein AA- kerhot, Anonyymien Alkoholistien ryhmät.

Omassa tutkimuksessani käytän käsitettä vertaisryhmä, joka kuvaa mielestäni parhaiten internetissä toimivaa avointa ryhmää. Tutkimani internetin avoin ryhmä on omien viiltelykokemusten jakamiseen perustuvaa, vaikka foorumin viesteissä tulee ajoittain esille myös tuen antaminen. Foorumille voidaan hyvinkin kirjoittaa vain oman tarina kommentoimatta lainkaan muiden kirjoittajien kokemuksia ja tunteita.

3.1 Vertaisuuden elementit

Huuskonen (2009) jakaa vertaistuen kolmeen eri kategoriaan; kahdenkeskiseen tukeen, vertaistukiryhmiin sekä kahdenkeskiseen tai ryhmämuotoiseen vertaistukeen internetissä. Hänen mukaansa vertaistuki voi toimia hyvinkin erilaisissa toimintaympäristöissä, eikä ole olemassa yhtä ainoaa ja oikeaa tapaa järjestää vertaistukea.

Vertaistuki tarkoittaa sitä, että ihmisen ei tarvitse kokea olevansa yksin omassa tilanteessaan. On mahdollisuus jakaa tunteensa ja ajatuksensa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaistuki perustuu ihmisten väliseen tasa-arvoiseen ja vastavuoroiseen suhteeseen eikä toimi ammatilliselta pohjalta. Vertainen voi olla joko tuen antaja, tuen saaja tai näitä molempia. (Huuskonen 2009.) Laimio & Karnell (2010, 12) ymmärtävät vertaistoiminnan tukena, joka perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, tasa-arvoisuuteen ja toisten ihmisten kunnioitukseen. Kokemustieto on tietopääomaa, joka kertyy jokaiselle ihmiselle henkilökohtaisesti oman elämän jatkuessa ja iän karttuessa. Kokemukseen vaikuttaa vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa, eikä se kerry opiskelemalla. (Vahtivaara 2010, 21.) Vertaisryhmä tarkoittaa siis vertaistukeen perustuvaa ryhmätoimintaa.

3.2 Vertaisryhmät osana yhteiskunnan auttamispalveluja

Ovatko vertaisryhmät selkeä osa yhteiskunnallisia auttamispalveluita vai valittavissa oleva vaihtoehto yhteiskunnan tarjoamalle tuelle? Vertaisryhmien toiminta voidaan nähdä vastalauseena ammattityölle. Pitää kuitenkin muistaa, että erilaiset ihmiset hyötyvät hyvinkin erilaisista palveluista. Se tuen muoto mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Toiset kaipaavat nimenomaan ammattityöntekijöiden palveluita ja toiset kenties juuri vertaisryhmiä tuekseen. Vaihtoehtojen tarjoaminen on apua tarvitseville paras tapa tarjota sellainen tuki, josta he itse eniten hyötyvät. (Nylund 1996, 203 – 204; Hyväri 2005, 214.) Vaihtoehtojen tarjoaminen ei ole kuitenkaan aina tasapuolista kaikille, sillä esimerkiksi mahdollisuus osallistua vertaisryhmiin ei ole samanlainen pienen kylän asukkaalle kuin isommassa kaupungissa elävälle. Tähän ongelmaan internet on tuonut hyvän ratkaisun mahdollistamalla vertaisryhmien toiminnan internetin välityksellä. Kaiken aikaa erilaiset virtuaaliset vertaistapaamiset ovat lisääntymässä. Erilaiset palvelut mahdollistavat sopivan tukimuodon erityyppisille ihmisille. Jos yksi hyötyy kasvokkain tapahtuvista tapaamisista, voi se toiselle olla hankalaa ja internetin sosiaaliset suhteet tuovat toimivamman avun hänen tuen tarpeeseensa.

Hyväri (2005, 218 – 219) ottaa tarkasteluun vertaistuen ja ammatillisen avun keskinäinen suhteen mahdollisena yhteistyömuotona eikä toisiaan poissulkevinä valintoina. Hänen mukaansa vertaistuen järjestämiseen voidaan käyttää kolmenlaista mallia. Vertaistuki voidaan järjestää niin, että se on aina ammattilaisten ohjaamaa ja organisoimaa tai se voi olla itsenäinen toimintamuoto niin, että se on lähtöisin kansalaisista ammattilaisten kantamatta siitä vastuuta. Vertaistuki voi olla myös yhteistyötä virallisen järjestelmän ja niin sanottujen maallikkovertaisten kanssa. Laajasti asiaa tarkasteltuna, vertaistuen mahdollisuus internetissä ainoastaan ammattilaisten järjestämänä tuntuu lähes mahdottomalta nykypäivän tietoyhteiskunnassa. Internetin vertaisryhmät, jotka ovat monesti hyvinkin itseohjautuvia, eivät sisällä juurikaan ammattilaisten ohjausta. Ohjattujakin ryhmiä internetissä on toki olemassa (ks. esim. www.tukinet.net; www.varjomaaailma.fi). Itseohjautuvat vertaisryhmät ja ammattilaisten ohjaamat vertaisryhmät ovat varmasti kumpikin paikkansa ansainneet, kohderyhmiä kun on moneen eri tarpeeseen.

Vertaistuki on tullut osaksi sosiaali- ja terveysalan työtä 1990-luvun puolivälistä asti. Vertaistuen voidaan ajatella tulleen paikkaamaan laman aiheuttamaa tarvetta uudentyyppiselle sosiaali- ja terveyspuolen toiminnalle. Toisaalta taas vertaistuen voidaan ajatella nousevan ammatillisten ja professionaalisten hyvinvointipalvelujen tarjonnan kylläntymisestä. (Hyväri 2005, 216.) Anne Rahikka (2013) kirjoittaa väitöskirjassaan ammattilaisten tekemästä verkkoauttamisesta ja tutkii internetissä tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä sen mahdollisuuksia auttamistyössä. Vuorovaikutus verkossa edellyttää ammattilaisilta erilaista otetta kuin vertaisilta ja vastuullisuus tulee eri tavalla mukaan toimintaan.

3.3 Vertaistuki internetissä: haasteet ja edut

Vanhanen (2011) tuo artikkelissaan esille internetissä toimivan vertaistuen ja vuorovaikutuksen anonymiteetin ja sitoutumattomuuden merkityksen. Anonymiteetillä tarkoitetaan viestin lähettäjän persoonallisuuden salaamista ja ihmisjoukkoon kätkeytymistä, josta identifioituminen ei ole mahdollista (Mäkinen 2006, 175). Anonymiteetti ja sitoutumattomuus eivät ole samalla tavalla mahdollisia kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa kuin internetin maailmassa. Kasvokkain tapahtuvassa vertaistuessa taas usein toivotaan sitoutumista, jotta olemassa oleva vertaisryhmä voisi toimia samassa paikassa ja samalla kokoonpanolla ryhmän loppuun asti. Erona tähän, voidaan internet nähdä kaksiulotteisena yhteisöllisyyden paikkana, jossa ei ajalla eikä paikalla ole merkitystä. Internetissä on useita yhteisöllisiä foorumeita, joissa ihmiset voivat viestiä itselle

tärkeistä asioista. Yhteisöt voivat olla kannustavia tai ne voivat olla myös vahingollisia. (ks. Aula 1996; Moyer ym. 2008; Whitlock & Lader 2007.)

Ollikaisen (2004, 22 – 23) liseniaattitutkimuksessa todetaan, että harvemmin verkkokeskustelut tuottavat selkeää vuorovaikutusta. Usein merkittävämpää on tuoda esiin kunkin kirjoittajan omaa asiaa ja mielipiteitä. Internetissä anonymiteetti mahdollistaa sen, että ihmisten välinen vuorovaikutus voi olla vähäistä tai se voi muodostua jopa hyökkääväksi. Internetkeskustelut ovat enemmänkin yksittäisten ihmisten esityksiä ja paljastuksia (Vanhanen 2011, 36). Myös Huuskonen (2011, 75) näkee internetissä toimivan vertaistuen riskinä palautteen sattumanvaraisuuden. Sattumanvaraisuus viestiin vastaamisessa on ikävää viestin lähettäjälle, välinpitämättömyyden tunne voi olla vahvasti läsnä.

Muitakin heikkouksia internetin vertaistuessa on olemassa. Vertaistuki vaatii internetyhteyksien olemassaoloa ja teknistä osaamista. Tekniikan hallitsemisen lisäksi haittapuolena saatetaan kokea nimettömänä esiintyminen, joka voi aiheuttaa turvattomuuden tunteen. Asioilla on kuitenkin kääntöpuolensa eli edellä mainitut hankaluudet voidaan nähdä myös internetin etuina. Keskusteluihin osallistuminen on helppoa jos tekniikan käyttö on hallussa. Nimettömyys taas mahdollistaa tasa-arvoisen osallistumisen kun omia tietoja ei ole pakollista ilmoittaa. (Emt., 75 – 77.) Tämän päivän yhteiskunnassa internetin käyttö alkaa olla lapsille ja nuorille itsestäänselvyys. Jo päiväkotiyksiköissä tietokone toimii opetusvälineenä ja internetin käyttö kuuluu osaksi kouluopetusta.

Verkkokeskusteluille on ominaista itseohjautuvuus ja osallistujien toivotaan hallitsevan internetin yleiset käyttäytymissäännöt eli *netiketin* käytön. Säännöt löytyvät osoitteesta <http://www.internetopas.com/netiketti/>. Yleiset vertaistuen eettiset ja hyvän vuorovaikutuksen periaatteet ovat käytössä myös internetissä. (Emt., 75.)

Internetissä ei ole mahdollista tarjota samalla tavalla kaikkia tuen muotoja kuin kasvokkain tapahtuvassa vertaistuessa. Sosiaalinen tuki esimerkiksi on jossain määrin eriarvoista riippuen sen toimintapaikasta. Ollikainen (1994) vertaa keskenään kasvokkain tapahtuvan ja internetin vuorovaikutuksen sosiaalista tukea ja kiinnittää huomiota internetin mahdottomuuteen tarjota aineellista tukea, kuten esimerkiksi taloudellista apua. Aineellisen tuen tarjoaminen on riippuvaista siitä, miten kirjoittajat esiintyvät kyseisellä foorumilla. Nimetön ja täysin henkilötietojen paljastamisen kieltävä foorumi ei anna mahdollisuutta aineellisen tuen tarjoamiseen käytännössä. Jos taas on mahdollisuus omien henkilötietojen luovuttamiseen, se voi johtaa myös aineellisen tuen tarjoamiseen konkreettisesti.

Braithwaite, Waldron ja Finn (1999, 133 – 134; ref. Cutrona & Suhr 1992) päätyvät viisiosaiseen sosiaalisen tuen luokitukseen, jossa sosiaalinen tuki jaetaan tiedolliseen tukeen (informational support), aineelliseen tukeen (tangible), arvostukseen liittyvään tukeen (esteem), verkostoon liittyvään tukeen (network) ja emotionaaliseen tukeen. Tutkimus, jossa tukimuotoja tarkasteltiin, käsitteli vammaisten sähköpostilistan viestejä, joista etsittiin sosiaalista tukea sisältäviä aiheita. Viestit jaoteltiin edellä mainitun sosiaalisen tuen luokituksen mukaan ja tulos oli, että emotionaalista tukea sisältäviä viestejä kertyi 40 %. Tiedollista tukea annettiin 31 %, arvostusta 19 %, verkostoon liittyvää tukea 7 % ja aineellista tukea 3 %.

Mutta kuten jo aiemmin on todettu kummallakin vertaistuen muodolla, sekä kasvokkain tapahtuvalla että internetin vertaistueella, on omat hyvät ja huonot puolensa. Internetissä tapahtuva tuki voi parhaimmillaan olla emotionaalista ja tiedollista tukea.

4 TUTKIMUSASETELMA

Tutkimusasetelma kappale sisältää tutkimuksen teon ja etenemisen kannalta olennaisia asioita. Tutkimuskysymysten muotoutuminen lopulliseen muotoonsa oli oma prosessinsa. Se ajatus, josta lähdin liikkeelle tutkimuksen alussa, muutti matkan varrella selkeästi muotoaan. Aineistolähtöisyys oli suurin syy muutokseen. Aineiston keräämisen myötä asiat kirkastuivat mielessäni ja ajatus tutkimuskysymysten osalta selkiintyi.

Aineiston analyysitapaa pyrin selittämään teorian ja tutkimusaineiston esimerkkejä havainnollisesti yhdistäen. Eettinen pohdinta on kappaleessa merkityksellisellä sijalla, sillä internetin erityisyyttä etiikan kannalta ei ole vielä paljoa tutkittu eikä ohjeistusta laadittu. Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus ovat tutkimuksen teon kannalta tärkeitä asiakokonaisuuksia ja vaativat mielestäni omat kappaleensa.

4.1 Tutkimuskysymykset

Viiltelyn ja internetin keskustelupalstojen tutkimisen suhteen alkuperäinen ajatukseni oli selvittää miten internetin vertaistuki vaikuttaa viiltelykäyttäytymiseen. Tähän ajatukseen vaikutti Taimisen ym. (1998) Turun yliopistollisessa sairaalassa tekemä tutkimus viiltelyn lisääntymisestä osastolosuhteissa. Tulokset osoittivat, että usein viiltely on pienryhmälle eräänlainen riitti, joka luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja leviää erityisesti nuorempien osastolla olevien keskuudessa. Kun perehdyin tutkimusaineistooni tarkemmin, alkuperäinen ajatukseni tutkimuskysymysten suhteen kuitenkin muuttui. Tutkimuskysymysten uudelleen muotoutumisen suurin syy oli aineiston kirjoittajien kommentointi, joka käsitteli varsin vähän vertaistukipalstalle kirjoittamisen ja viestien lukemisen merkityksiä omaan viiltelykäyttäytymiseen.

Aineistolähtöisen tutkimusotteen myötä tutkimuskysymykset muotoutuivat käsittelemään vertaistukipalstalle kirjoitettujen viestien sisältöä ja viiltelyilmiötä. Myös internetin vertaistuen muodot saivat oman paikkansa tutkimuksessa. Lopulliset tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä internetin avoimessa vertaisryhmässä kirjoitetaan viiltelyilmiöstä?
2. Miten vertaistuki ilmenee viiltelyyn liittyvissä keskusteluissa internetin avoimessa vertaisryhmässä?

Tässä tutkielmassa olen siis kiinnostunut siitä, mitä vertaistukipalstalle kirjoittaneet kertovat viiltämisestä, ja miten vertaisuus tulee esiin kirjoittajien viesteissä. Duperouzelin ja Fishin (2007, 60 – 65) artikkelin mukaan nuoret kaipaavat enemmän asiantuntemusta viiltelystä hoitohenkilökunnan taholta. Tieto lisää ymmärrystä viiltelyilmiötä kohtaan. Lisäksi tietoisuutta viiltelystä tulisi lisätä erityisesti niiden ammattilaisten kohdalla, jotka voivat työssään kohdata viilteleviä nuoria (ks. Rissanen ym. 2006; Whitlock ym. 2007).

Esimerkiksi koulu on ympäristö, jossa nuori viettää suuren osan arjestaan ja koulun työntekijät niitä lähellä olevia tukijoita, joilta apua pitäisi voida hakea ja saada. Pelkonen ja Strandholm (2013) ovat vastanneet tähän tiedon tarpeeseen viiltelystä ja työstäneet oppaan, joka on tarkoitettu niiden ammattilaisten tueksi, jotka työskentelevät nuorten kanssa ja kohtaavat itsetuhoisia ja itseään viilteleviä nuoria työssään. Konkreettinen tiedon tarve on yksi perustavanlaatuinen syy siihen, miksi halusin tehdä tutkimusta viiltelystä. Lisäksi aikaisempi työkokemukseni verkkokriisityöstä sekä sen kautta saamani käsitys viiltelijöiden suuresta määrästä internetkeskusteluissa lisäsivät kiinnostustani ilmiötä kohtaan.

Aiempiä tutkimuksia aiheesta etsiessäni törmäsin siihen, että viiltelystä internetkeskusteluissa ei löytynyt kotimaista tutkimusta. Yleisesti ajatellen internetin käyttö on kuitenkin kaiken aikaa lisääntynyt. Viiltelyilmiön yhteydessä tämä olisi tärkeä huomioida sekä mahdollisena tukimuotona että mahdollisesti viiltelyä lisäävänä tekijänä.

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan internettiä käytti vuonna 2008 noin 83 % 16- 74 -vuotiaista suomalaisista. Alle 40 -vuotiaista vastaajista internettiä käyttivät lähes kaikki. Vuonna 2004 vastaava osuus oli 70 %. Tutkimuksessa internettiä käytettiin viestien kirjoittamiseen keskustelupalstoille tai uutisryhmiin (kaikista vastanneista 30 %, 16- 29-vuotiaista 54 % ja 30- 49-vuotiaista 26 %). (Tilastokeskus 2008.) Vuoden 2008 tutkimuksesta on kulunut aikaa kuusi vuotta,

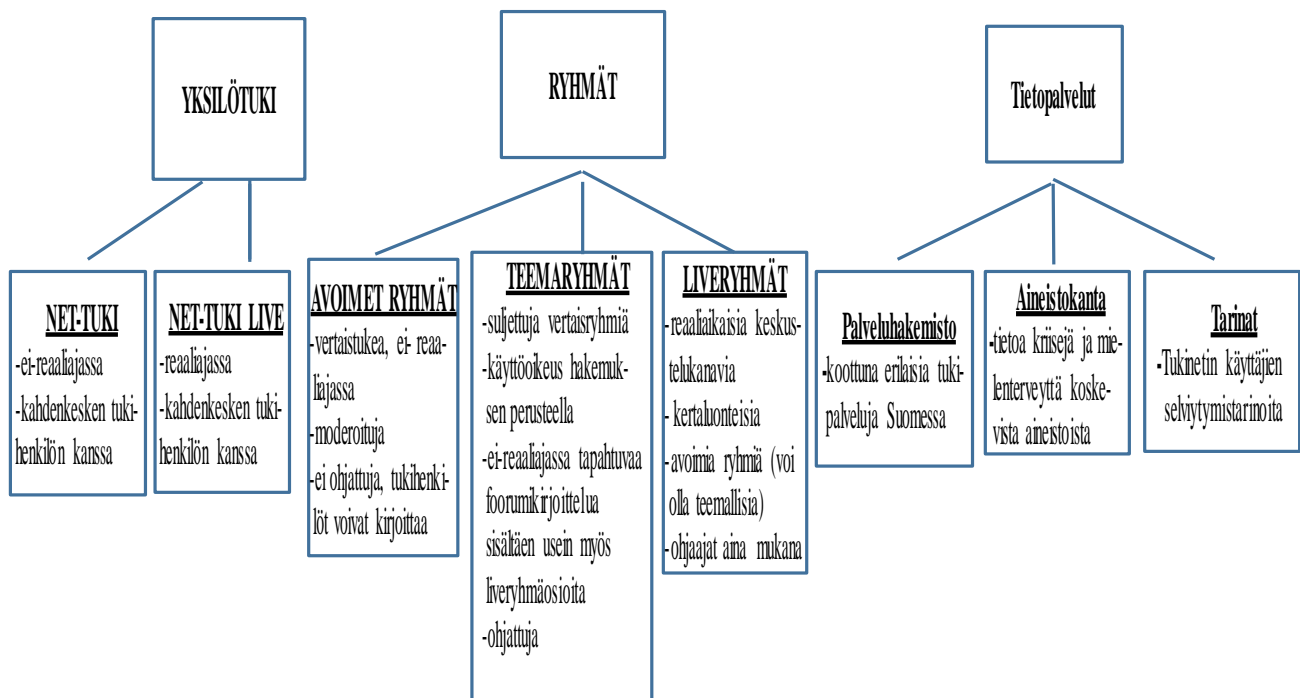
mutta tulokset antavat suuntaa internetin käytön ja erilaisten keskustelupalstojen kirjoittamisen suosiolle yhä edelleen.

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimukseni aineisto on koottu internetissä toimivan valtakunnallisen kriisikeskus Tukinetin avoimista keskusteluryhmistä. Tukinet sivustoa koordinoi Sastamalan seudun mielenterveysseura ry, joka on sitoutumaton kansalaisjärjestö, yksi Suomen Mielenterveysseuran 56 paikallisesta yhdistyksestä. Yhdistyksen perustehtävä on mielenterveyden edistäminen. Yhdistys tekee ehkäisevää mielenterveystyötä sekä toteuttaa ja kehittää vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla. Yhdistys toimii alueellaan mielenterveyden ja kriisityön asiantuntijana ja toteuttaa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistys tuottaa muun muassa kriisikeskuspalveluja ja ylläpitää, koordinoi ja kehittää valtakunnallista verkkokriisikeskus Tukinettiä. Tukinet palvelun rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys, eikä toiminta ole voittoa tavoittelevaa. Asiakkaille Tukinet- palvelut ovat maksuttomia. (Tukitalo 2013.)

Tukinet-foorumilla toimii eri palvelualueita, joista kukin voi valita itselle sopivan muodon tai vaikka useammankin. Palvelualueet voidaan jakaa yksilötukeen, ryhmiin ja tietopalveluihin. Tukinetin palvelukokonaisuus sisältöjen mukaan on esitetty seuraavassa kuviossa.

Kuvio 1. Tukinetin palvelualueet sisältöjen mukaan



Tukinet- palveluiden yleisimpiä yhteydenoton syitä ovat lähisuhdekriisit, masennus, ahdistuneisuus ja itsemurhan uhka. Osallistuminen ryhmiin tai yksilötuen palveluihin vaatii kirjautumista Tukinet-palveluun. Palvelussa esiinnyttään nimimerkillä, eikä henkilötietojaan tarvitse ilmoittaa. Anonymiteetti on yksi Tukinet-palvelun perusajatuksista mahdollistaen omalta osaltaan matalan kynnyksen yhteydenoton. Yhteydenpito asiakkaan ja tukihenkilön välillä on salattu SSL-suojauksella, jonka turvallisuudesta kertoo esimerkiksi se, että verkkopankeilla on toiminnassaan samanlainen käytäntö. Tukinetin työntekijöitä eli tukihenkilöitä ovat toiminnassa mukana olevien yksiköiden kriisityöntekijät tai koulutetut vapaaehtoiset. Vapaaehtoiset saavat säännöllistä työnohjausta ja heillä on aina mahdollisuus ottaa yhteys työntekijään kun kokevat siihen tarvetta.

Yksilötuen asiakas kirjoittaa kahden kesken tukihenkilön kanssa. Net-tuki on yksilötukea, jossa asiakas saa oman, henkilökohtaisen tukihenkilön. Net-tuki livessä puolestaan tukihenkilö voi myös vaihtua sen mukaan kuka tukihenkilöistä on päivystysvuorossa. Päivystäminen tapahtuu reaaliajassa, ennalta määrättyinä päivinä ja kellonaikoina. Net-tuen tukihenkilö on taas sitoutunut vastaamaan asiakkaalleen viiden päivän kuluessa jos ei toisin sovita.

Avoimet ryhmät ovat Tukinetin asiakkaiden keskinäisen vuorovaikutuksen mahdollistavia kanavia, vertaisryhmiä. Koulutetut tukihenkilöt voivat myös osallistua avointen ryhmien keskusteluihin, mutta osallistuminen on hyvin vaihtelevaa ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Tukihenkilön viesti ryhmässä näkyy niin, että kaikki tietävät kirjoittajan statuksen tukihenkilöksi. Tutkimusaineistossani oli kaksi tukihenkilön kirjoittamaa viestiä, mutta en ottanut näitä viestejä mukaan varsinaiseen analyysiin.

Avoimien keskusteluryhmien viestit, joista myös oma tutkimusaineistoni koostuu, ovat jokaisen internetin käyttäjän luettavissa. Viestien lukeminen on kaikille mahdollista, mutta halutessaan kirjoittaa palstalle, pitää ensin kirjautua Tukinet-palveluun. Kirjautuminen ei kuitenkaan vaadi minkäänlaisten tunnistetietojen luovuttamista, pelkkä nimimerkin luominen on riittävää.

Yksi olennainen kriteeri aineiston valitsemiseksi juuri Tukinetin avoimista ryhmistä oli foorumin moderointi. Moderaattorit rajoittavat epäasiallista kirjoittamista palstalla. Moderaattorit eli valvojat ovat useimmiten vapaaehtoisia viestien lukijoita, jotka päättävät mitkä viestit foorumilla julkaistaan. (Mäkinen 2006, 86.) Tukinetin moderoinnista vastaavat tällä hetkellä pääsääntöisesti työntekijät, vaikka viestien valvominen on mahdollista myös vapaaehtoisille. Moderaattorit voivat viestien muokkaamisen lisäksi myös jättää julkaisematta kokonaisia viestejä. Viestien muokkaamiseen tai poistamiseen kokonaan voivat johtaa omien tai muiden henkilöiden tunnistettavuus viesteissä, liiallinen provosointi, yllyttäminen vahingollisiin tai rikollisiin tekoihin sekä uhkailu. Lopullinen rajanveto viestin julkaisussa tai julkaisematta jättämisessä on aina moderaattorilla. Nämä oikeudet ovat kirjoittajienkin tiedossa, mikä selittää ainakin osittain sen, että tutkimusaineistoni 179:stä viestistä ainoastaan kuutta viestiä oli muokattu jollakin tavalla. Se, että viestiä on muokattu, näkyy aina viestin lopussa: ”moderaattori on muokannut tätä viestiä (päivämäärä).”




Ilman moderaattoreita toimiville palstoille kirjoittaminen antaa mielestäni liikaa tilaa asiattomille viesteille. Tukinet on ammatillisesti valvottu tuen muoto internetissä, josta uskon saavani relevantin aineiston. Onhan toki mahdollista, että joku jättää myös kirjoittamatta foorumille, jossa moderaattorit toimivat valvojina. Oman viestin mahdollinen muokkaaminen voi olla kynnys kirjoittamiselle.

Tukinetin avoimet keskusteluryhmät jakaantuvat viiteen kategoriaan: Aikuisen elämää, Elämää maaseudulla, Liveryhmäkeskustelut, *Nuorten foorumi* sekä Parisuhde, koti ja perhe. Parhaiten viiltelyyn liittyvää kuvausta löytyi Nuorten foorumilta. Kirjallisuus viiltelystä tukee valintaani aineiston löytämiseksi juuri nuorten sivustolta (ks. Alderman 1997, 19; Rissanen 2009, 23 – 24; Rissanen ym. 2006, 547).

Siitä huolimatta, että keräämäni aineisto on koottu Nuorten foorumilta, ei se automaattisesti tarkoita kirjoittajien olevan iältään nuoria. Nuorten foorumille voi kirjoittaa kuka tahansa. Osasta viestejä voi päätellä, että kirjoittaja on ollut aikuinen ja osa on ikänsä myös ilmaissut. Lisäksi joukossa on lukuisa määrä ihmisiä, jotka eivät viesteissään tuo esiin omaa ikäänsä. Tämän vuoksi en nimeä viiltelijöitä foorumilla vain nuoriksi, vaan käytän analyysissä nimitystä foorumin kirjoittaja.

Nuorten foorumi jakaantuu otsikoittain, jotka kirjoittajat ovat itse laatineet. Otsikoiden alle on mahdollista jatkaa omaa viestiään tai aloittaa itse oma viestiketjunsä. Viestiketju tarkoittaa koko otsikon alle kirjoitettuja tekstejä, jotka jakaantuvat eri nimimerkkien laatimiin yksittäisiin viesteihin. Viestiketjun ensimmäinen kirjoittaja antaa viestiketjulle otsikon, jonka alle muut voivat kirjoittaa. Otsikkosivulta näkee, kuinka monta kertaa viestiketjuun on vastattu ja kuinka monta kertaa sitä on luettu. Uusimman viestin päivämäärä ja kirjoittajan nimimerkki ovat myös luettavissa heti ensi näkemältä. Kuvio 2. havainnollistaa Nuorten foorumin viestiketjujen rakentumista foorumilla. Viestiketjujen nimimerkit ja päivämäärät ovat muutettu.

Kuvio 2. Viestiketjujen rakentuminen Nuorten foorumilla

Otsikko	Vastattu/ Luettu	Uusin viesti
 pakkoajatukset [1 2] Aloittaja: kissankello	5 krt / 240 krt	13.02.2014 klo 08.53 Kirjoittaja: kesä05 Näytä
 Nuupahtanut salaatti [1 2 ... 86] Aloittaja: kaisa	427 krt / 13405 krt	20.01.2014 klo 17.03 Kirjoittaja: siina Näytä
 Apua! Auttakaa! [1 2 ... 9] Aloittaja: mustakesä	43 krt / 2071 krt	15.02.2014 klo 22.35 Kirjoittaja: miina00 Näytä

Tutkimukseni aineisto on kirjoitettu ajalla 28.8.2008 - 24.9.2013. Aineisto sisältää yhdeksän eripituista viestiketjua avointen keskusteluryhmien aiheesta viiltely tai itsensä satuttaminen. Viestiketjut valikoituivat osaksi aineistoa otsikon perusteella, joka viittasi viiltelyyn tai itsensä satuttamiseen.

Seuraavasta taulukosta yksi voi tarkastella aineistoon liittyviä merkityksellisiä näkökohtia. Aikasarake kertoo, kauanko on kulunut aikaa ensimmäisen ja viimeisen viestin kirjoittamisen välillä. Nimimerkkien määrä kussakin viestiketjussa tuo esille muun muassa yhden nimimerkin

kirjoitusten määrän kun sitä vertaa viestiketjun kaikkien viestien määrään. Sama nimimerkki voi toki kirjoittaa myös useampaan viestiketjuun. Viestien ja lukukertojen suhteuttaminen toisiinsa sekä vertaaminen omiin riveihinsä antaa suuntaa sille, mitä viestiketjuja on käyty lukemassa ahkerammin ja mihin viestiketjuun jätetty viestejä eniten. Kokonaisuutena viestien määrä ja lukukerrat tuovat mielenkiintoista informaatiota foorumin käytöstä. Sivumäärät on koottu ja laskettu siirtämällä ne foorumin sivuilta Wordiin käyttäen riviväliä 1,5 ja fonttia Times New Roman. Käsittelyä helpottaakseni laadin jokaisesta viestiketjusta ja nimimerkistä omat koodinsa. Näin muodostuu aineisto-otteissa näkyvä kirjain-numero yhdistelmä.

Taulukko 1. Aineisto lukuina

Viestiketju (sisältö)	Aika (viestiketjun kesto)	Nimimerkit (kpl)	Viestit	Lukukerrat	Sivumäärä
1 Yleistä viiltelystä	3 vuotta	15	16	3446	9
2 Viiltely/itsensä vahingoittaminen	1 vuosi 10kk	35	39	11 972	24
3 Milloin viiltänyt viimeksi ja miksi	1 vuosi 10 kk	55	62	7145	17
4 Kenelle kertoa viiltelystä	2 viikkoa	4	10	1754	6
5 Viiltelykokemuksia ja ahdistusta	2 kuukautta	5	5	603	2
6 Menneisyyden kanssa eläminen (viiltely)	1 viikko	7	17	1721	10
7 Arvet, koulu ja viiltely	3 kuukautta	4	4	713	1
8 Himo viiltelyyn	1 kuukausi	3	3	313	1
9 Oman itsen satuttaminen	1 vuosi 8 kk 21 päivää	19	23	3460	14
Yhteensä		147	179	31 127	84

4.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysin keinoin

Metsämuurosen (2008, 14) mukaan kvalitatiivinen tutkimus sopii metodiksi erityisen hyvin jos halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voi kokeella todentaa. Valitsemani valmis aineisto internetissä sopii hyvin edellä mainittuun kuvaukseen, sillä avoin vertaisryhmä internetissä on hyvinkin luonnollisesti syntynyt aineisto. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 66 – 67) ovat ryhmitelleet kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piirteitä verraten kvantitatiiviseen eli määrälliseen tutkimukseen. Kvalitatiivinen tutkimus on edellisen perusteella ymmärtävää, ihmistieteellistä tutkimusta. Se nojaa fenomenologis- hermeneuttiseen perinteeseen, joka voidaan ymmärtää avoimena, tulkintaan ja syvään ymmärrykseen perustuvana menetelmänä (Koppa, Jyväskylän yliopisto).

Aineiston analyysitavan valitseminen ei ollut selkeä ja yksinkertainen päätös. Ainoa selkeä ajatus oli, että toteutan tutkimukseni laadullisin menetelmin. Mielessä kävi diskurssianalyysi, narratiivinen tutkimus ja sisällönanalyysi, joiden kaikkien kolmen analyysitavan välillä pohdintaani kävin. Diskurssianalyysi ja sisällönanalyysi ovat molemmat inhimillisten merkitysten etsijöitä, mutta eroavat kuitenkin toisistaan sisällönanalyysin etsiessä merkityksiä kun taas diskurssianalyysi etsii, miten merkityksiä tekstissä tuotetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106.)

Luettuani aineistoa riittävän moneen otteeseen alkoi analyysimenetelmän valinta kirkastua mielessäni. Sisällönanalyysi tuntui selkeimmältä tavalta lähteä tutkimaan käsillä olevaa aineistoa. Sisällönanalyysin keinoin voi löytää vastauksia tutkimuskysymyksiini, jotka ovat jo tutkimuskysymysluvussa esitelty. Sisällönanalyysi on systemaattinen ja objektiivinen tapa analysoida aineistoa, joka voi olla laajasti ymmärrettynä hyvin monenlainen kirjalliseen muotoon saatettu dokumentti. Tutkittava ilmiö pyritään saamaan tiivistettyyn muotoon, jotta jatkoanalyysi on mahdollinen. (Emt., 2009, 105.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa seuraavasti: aineistolähtöinen (induktiivinen), teoriasidonnainen (abduktiivinen) tai teorialähtöinen (deduktiivinen) analyysi. Aineistolähtöinen analyysi perustuu käsillä olevaan aineistoon itseensä eikä aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Aiemmillä teorioilla on oma merkityksensä ainoastaan aineiston toteuttamisen kannalta. (Emt., 2009, 97.) Induktiivisuus tarkoittaa asioiden etenemistä yksityiskohdista kokonaisuuteen, jonka kautta teorioita on mahdollista muodostaa (Grönfors 1982, 30; Kananen 2008, 20). Tutkimukseni aineisto itsessään määrittää sen mitä viiltelykeskusteluista löytyy.

Teoriasidonnainen sisällönanalyysi toisi enemmän vaihtoehtoja ja laaja-alaisuutta tutkimuksen tekemiseen. Analyysini ei perustu suoraan johonkin teoriaan ja etsi vastaavuuksia aiempaan tietoon. Tutkimuksen analyysin tulokset keskustelevat kuitenkin aiempien tutkimusten ja teorioiden kanssa viimeisessä johtopäätökset ja pohdinta kappaleessa. Aiemmallalla tiedolla on ohjaava merkitys analyysin teossa kun välineenä on teoriasidonnainen sisällönanalyysi. Abduktiivinen päättely on osa teoriasidonnaista analyysiä, jolloin käsi kädessä kulkevat ajatukset sekä valmiista teoriasta että omista ajatuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99 – 100.) Grönfors (1998) ottaa huomioon sen tosiseikan abduktiossa, että jostakin syystä tutkijan kiinnostus on noussut juuri kyseistä aihepiiriä kohtaan. Ja juuri tämä näkökulma on esillä omassa tutkimuksessani, sillä työskentelyni Tukinetissä on ollut omiaan oman mielenkiintoni heräämisessä. Myös kokemusta aiheesta on karttunut toimiessani moderaattorina Tukinet-foorumilla.

Tutkimukseni tulosluku jakaantuu kahteen osaan tutkimuskysymysten perusteella. Toisessa osassa, jossa tutkin vertaisuuden näkymistä vertaistukifoorumilla, voisi ajatella soveltuvan joltakin osin teoriaohjaavan sisällönanalyysin toteuttaminen. Vertaisuuden elementit ja merkit ovat olemassa ja tutkijan tietoisuudessa jo jonkin aikaa. Vertaistukiryhmiä on järjestetty eri toimijoiden aloitteesta yhteiskunnan muiden palveluiden rinnalle ja vertaisryhmillä on selkeä, oma paikkansa ihmisten tukimuotojen joukossa. Internetin yleistyessä on omana erityisenä osa-alueenaan alkanut vertaistuen toiminta myös verkossa. Voisi ajatella, että tietoa vertaistuesta yleensä verrattaisiin suoraan aineistoni vertaistukeen, jolloin vanhaa tietoa testattaisiin uudessa kontekstissaan, viittelijöiden keskuudessa internetissä. Toisaalta taas juuri viittelijöiden internetissä toimiva vertaistuki on oma alueensa, jota voidaan tarkastella teoriaohjaavasti, jolloin aiempi tieto keskustelee juuri kyseisen tutkimustiedon kanssa. Kaikesta edellisestä tiedosta huolimatta olen päätenyt lähestymään tutkimustani ja sitä kautta internet aineistoani kokonaisvaltaisesti aineistolähtöisesti, pyrkien poimimaan tärkeän ja olennaisen informaation aineistosta vertaamatta sitä aiempiin käsitteisiin ja tutkimuksiin, tietysti omat aiemmat kokemukseni tiedostaen.

Valitsemani aineistolähtöinen analyysi lähtee aineiston pelkistämisestä eli tutkimustehtävän mukaisen sanojen tai lauseiden koodaamisesta, jonka jälkeen seuraa kategorioiden luominen ja abstrahointi (Elo & Kyngäs 2007, 109; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Kananen (2008, 94) määrittelee aineistolähtöisen analyysin vaiheet erilaisin käsittein. Määrittelyyn kuuluvat aineiston pelkistäminen eli redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Lukiessani tutkimuksessa

käyttämäni internet aineistoa läpi aloin merkitsemään vähitellen niitä sanoja ja lauseita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Omasta aineistostani valitsin enimmäkseen lauseita kuvaamaan asetettuja kysymyksiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi antaa mahdollisuuden tutkijan päättää haluaako hän kerätä sanoja, lauseita vai vielä pidempiä kokonaisuuksia. Tutkijan on myös valittava lähteekö hän keräämään pelkkiä faktoja vai ottaako mukaan myös piilossa olevia viestejä. Tulkintaa on kuitenkin jo se, kun lähtee keräämään aineisto-otteita ja asioita, joita itse olettaa tutkimuskysymykseen kuuluvan. (Kyngäs & Vanhanen 2007, 11.)

Lauseiden koodaus tarkoittaa lähinnä aineiston pelkistämistä ymmärrettävään, yksinkertaisempaan muotoon. Samaa tarkoittavia asioita yhdistetään samaan kategoriaan ja saadaan näin tiivistetympi kokonaisuus kenties monisataisestakin aineiston määrästä. Jokainen tutkija koodaa aineistonsa itselle parhaiten sopivammalla tavalla. Aineiston laadullinen sisältö ei saa kärsiä koodauksen yhteydessä. (Kananen 2008, 89.) Oman analyysini eteneminen sai alkunsa tutkimuskysymysten sisällöstä ja käsitteistä. Pelkistettyjä ilmauksia lähdin hakemaan foorumin keskusteluiden mielenkiintoisuuden ja vertaisuuden pohjalta. Taulukossa 2. kuvaan esimerkkien avulla aineiston pelkistämistä. Pelkistäminen vastaa tutkimuskysymykseen, mitä vertaistuki foorumilla on.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston analyysistä: aineiston pelkistäminen

ALKUPERÄINEN TUTKIMUSKYSYMYS	PELKISTETTY ILMAUS
Mitä vertaistuki foorumilla on?	”Jos jollakin on tästä kokemusta, olisi ihanaa jos jakaisitte jotain...”
Mitä vertaistuki foorumilla on?	”Älä jää yksin. Se on tärkeintä...”

Seuraava vaihe on aineiston ryhmittely ja kategorioiden luominen, jossa jo pelkistetyt ilmaukset tutkitaan ja jaotellaan sekä erilaisiin että samankaltaisiin ilmauksiin (Kyngäs & Vanhanen 2007, 6). Aineisto käydään tässä vaiheessa tarkasti läpi ja käsitteitä aletaan vähitellen muodostamaan. Jo pelkistetyt ilmaukset saavat alaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112 – 113.) Kun olin selvittänyt määrällisesti mitä keskustelunaiheita foorumilla suositetaan ja mitä vertaistuki pääpiirteissään lausetasolla keskusteluissa on, jaottelin poimimani lauseet samaa tarkoittaviin ja eri näkemyksiä hakeviin kategorioihin, molempiin tutkimuskysymyksiin erikseen. Pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelyvaiheeseen liittyy jo aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä (Tuomi & Sarajärvi

2007, 6). Pelkistetyt ilmaukset saavat jokainen oman alakategoriansa, joka tuottaa erilaisia vertaistuen muotoja. Taulukko 3. kuvaa aineiston ryhmittelyä.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä: alakategorioiden luominen, ryhmittely

PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA
”Jos jollakin on tästä kokemusta, olisi ihanaa jos jakaisitte jotain...”	kokemuksen jakaminen
”Älä jää yksin. Se on tärkeintä...”	neuvojen antaminen

Aineiston abstrahointi on kolmas vaihe, jossa alakategorioita yhdistetään niin kauan, kunnes se tuntuu mielekkäältä (Kyngäs & Vanhanen 2007, 7). Oman tutkimusaineistoni kanssa toimin niin, että tutkiessani vertaisuutta, kokosin esimerkiksi kokemusten jakamiseen liittyvät pelkistetyt ilmaukset yhteen ja neuvojen antamista kuvaavat ilmaukset toiseen kategoriaan. Tämän tehtyäni jaoin vielä esimerkiksi neuvojen antamiseen liittyvät lauseet erilaisiin sisällöllisiin luokkiin, joita kutakin erikseen analysoin tulosluvussa kohdassa vertaisuus. Taulukko 4. kuvaa neuvojen antamisen erilaisia sisältöjä.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä: jako sisällöllisiin luokkiin

NEUVOJEN ANTAMINEN	SISÄLLÖLLINEN JAKO LUOKKIIN
”Koulukuraattori on yks hyvä joka osaa antaa apua..”	Ohjaaminen ammattilaiselle
”Kerro terveydenhoitajalle, koulupsykologille..”	Ohjaaminen ammattilaiselle
”Eli suosittelen kokeilemaan sellaisia keinoja, jotka eivät vahingoita eivätkä aiheuta rumia arpia.”	Vaihtoehtoisen, pahan olon purkamisen keinon, käyttäminen.
”Viiltelystä voin sanoa että olisi tosi hieno homma saada itselleen jokin hieman parempi tapa ilmaista itseään.”	Vaihtoehtoisen, pahan olon purkamisen keinon, käyttäminen.

Edellä mainitut vaiheet läpikäytyäni oli mielekästä aloittaa analyysin kirjoittaminen. Kun aineisto on hyvin luettu ja jaettu sopiviin kategorioihin on varsinaisen kirjoittamisen vuoro. Aineiston analyysi tuotti kahdenlaisia tuloksia, jotka sisältöineen on esitetty tulosluvussa viisi ja kuusi. Ennen tuloslukuun siirtymistä pohdin vielä tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta.

4.4 Eettinen pohdinta

Eettisiä kysymyksiä on suomalaisessa yhteiskunta- ja kasvatustieteellisessä tutkimuksen piirissä Eskolan ja Suorannan (1998, 52) mukaan lukuisia erilaisia, eikä kattavaa säännöstöä näiden eettisten kysymysten kanssa ole olemassa, vaan tutkijan itsensä on ratkaistava kysymykset lopulta itse. Tutkijan tunnistessa ylipäättään eettisten kysymysten problematiikan, hän todennäköisesti tekee jo eettisesti asiallista tutkimusta. Ollikainen (2004, 23 – 25) ei myöskään löydä yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia eettisesti verkkokeskusteluja tutkittaessa. Hänen mukaansa yksityisen ja julkisen raja verkkotutkimuksessa on hyvin liukuva. Toisessa ääripäässä on verkkoviestintä, jossa paljastetaan oma henkilöllisyys ja oma nimi. Toisessa päässä on sellaisen nimimerkin takana kirjoittaminen, joka ei paljasta kirjoittajastaan yhtään mitään.

Foorumi, josta olen aineistoni kerännyt, on avoin keskusteluryhmä, jonka viestit ovat jokaisen internetin käyttäjän luettavissa. Kirjoittaminen foorumille vaatii rekisteröitymistä ja nimimerkin ottamista käyttöön kirjoittamista varten. Rekisteröityminen ei kuitenkaan vaadi minkäänlaisten henkilötietojen luovuttamista, eikä missään vaiheessa kirjoittajan tunnistettavuus ole mahdollista. Tutkimuksessa tunnisteellisten tietojen keräämiseen pitää saada lupa aina tutkittavalta (Kuula 2006, 193). Tutkimuksessani luvan saaminen edellisen perusteella ei ole siis tarpeen. Jos kirjoittaja kuitenkin paljastaa omia tai jonkun toisen henkilökohtaisia tietoja viestissään, poistaa moderaattori ne ennen viestin julkaisua.

Nuorten foorumille kirjoitetaan nimimerkillä, mikä takaa osittain tunnistamattomuuden. Kuula (2006, 198) tarkentaa, että nimimerkki ei aina ole tae tunnistamattomuudelle. Toisinaan kirjoittajat saattavat kirjoittaa internetissä aina samalla nimimerkillä, oli kyse mistä tahansa internet- sivustosta. Jollakin toisella sivustolla saman nimimerkin kohdalla voi olla julkaistu myös henkilötietoja, joten nimimerkin takana olevan ihmisen jäljittäminen saattaa näin olla mahdollista. Tähän eettiseen problematiikkaan liittyen olen aineisto-otteistani poistanut kaikki

nimimerkit ja merkinnyt otteet ainoastaan koodilla, jotka olen itse omaan käyttööni luonut. Sisällöllisesti en ole millään tavalla aineisto-otteisiin puuttunut.

Tutkimukseni alkuvaiheessa olen ollut yhteydessä Tukinet-foorumia ylläpitävään taustaorganisaatioon ja saanut heiltä kirjallisen luvan käyttää avointen ryhmien viestejä tutkimusaineistona. Tutkittavat foorumin käyttäjät eivät ole olleet tietoisia aineiston käytöstä tutkimustarkoitukseen kun he ovat palstalle kirjoittaneet. Toisaalta kirjoittajat ovat kirjoittaessaan olleet tietoisia, että heidän viestinsä ovat jokaisen internetin käyttäjän nähtävissä ja kommentoitavissa. Kirjoittaja ei toki ole välttämättä tästä seikasta tietoinen, mutta mielestäni jokaisella internetin käyttäjällä ja verkkoon kirjoittaneella on vastuu itsellään omista kirjoituksistaan. Jos olisin lähtenyt siitä, että olisin ensin kertonut tutkimuksestani foorumilla ja jäänyt odottamaan viestejä, ei aika olisi riittänyt aineiston keräämiseen. Nyt aineistoni vanhimmat kirjoitukset ovat jo vuodelta 2008.

Kuula (2006, 184) määrittelee erilaisia internetissä toimivia foorumeita ja niiden etiikkaa. Tämän mukaan oma aineistoni olisi lähinnä nimimerkillinen web- palsta, jonka peruseriaatteisiin kuuluvat anonyymisyys ja nimimerkit. Erityistä varovaisuutta Kuula tähdentää noudattamaan jos kirjoittaja on lapsi, joka ei välttämättä ymmärrä avoimen palstan todella olevan kaikkien internetin käyttäjien luettavissa. Lapset saattavat paljastaa huomaamattaan omia tai lähipiirinsä henkilökohtaisia tietoja tai asioita. Tutkimani foorumin toimintaperiaatteet estävät edellä mainittujen asioiden toteutumisen. Kuten aiemmin on todettu, moderaattorit rajoittavat foorumin keskusteluja. Missään kohtaa aineistoani ei mitään henkilötietoja, omia eikä muidenkaan, ole tullut esiin.

Aineiston sisällöllä on merkitystä eettisiin pohdintoihin ja aineiston käyttöön (Kuula 2006, 197). Tutkimukseni aineisto saattaa olla arkaluontoista ja henkilökohtaistakin. Kuitenkin tutkimuskysymys on pitkälle konkreettinen ja sisältöä tutkivaa. Aineiston sisältö on kuitenkin kirjoittajien itsensä määrittelemään myös sen tiedon valossa, että omaa viestiä saattaa kukan tahansa internetin käyttäjä lukea.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Mäkelä (1990, 47) suosittaa kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa kiinnittämään huomiota vähintään seuraaviin näkökohtiin: aineiston merkittävyys tai

kulttuurinen paikka, aineiston riittävyys, aineiston kattavuus sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Tämän jaottelun perusteella tarkastelen pääpiirteissään myös oman tutkimukseni luotettavuutta.

Rissanen (2009) väitöstutkimuksesta selviää, että tilastojen mukaan itseään viiltelee joka 9. suomalaisista nuorista tytöistä. Hirvonen ym. (2004) toteavat artikkelissaan nuorten kohdalla viiltelyä esiintyvän 2 - 4 %: lla. Heidän mukaansa viiltely on lisääntymässä. Vuonna 2013 nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille tarkoitettussa oppaassa todetaan viiltelyä esiintyvän jo joka viidennen nuoren kohdalla (Pelkonen & Strandholm 2013, 126). Erityisesti viiltelyä ilmenee psykiatrisessa hoidossa olevilla nuorilla ja heistä jopa 61 % viiltelee itseään. Yleislääkärin vastaanotolla näiden nuorten psykososiaalinen tuki jää usein huomaamatta ja siinä tapauksessa myöskään jatkohoito ei toimi. Asioihin puuttuminen ja viiltelemisen puheeksi ottaminen on ensiarvoisen tärkeää (ks. esim. Alderman 1997, Rissanen ym. 2006; Whitlock ym. 2007). Edellisten lukujen valossa lienee selvää, että viiltelyn lisääntyessä nämä nuoret tarvitsevat varhain tarjottua tukea. Sosiaalityön keinoin voidaan omalta osaltaan olla vaikuttamassa nuorten hyvinvointiin.

Pohdin, mikä on aineiston riittävä koko, mutta kuten Eskola & Suorantakin (1998, 19) toteavat laadullinen aineiston olevan loputon. Laadullinen tutkimus ei ole koskaan selkeästi, ennalta määrätyn kaavan mukaan etenevä tutkimusprosessi, vaan asioihin voidaan aina matkan varrella palata uudelleen (Kananen 2008, 56). Eli aineiston loputtomuudelle tulee itse asettaa rajat. Kokonaissivumääräksi tutkimusaineistolleni kertyi 84 sivua, jotka luettuani en kaivannut enää lisämateriaalia. Kun on kyse kvalitatiivisesta tutkimuksesta, pyrkimyksenä on ilmiön tai asian ymmärtäminen, ei niinkään tilastollinen yleistys. Ilmiön selostamisen lisäksi olennaista on pyrkiä rakentamaan teoreettisesti kestävä näkökulma. Vaikka selkeää määrää aineiston koolle on mahdoton asettaa, voidaan puhua aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta. Saturaatio toteutuu kun aineisto ei enää tuota uutta tietoa ongelman selvittämiseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 61; Mäkelä 1990, 52.) Aineistoni viestit (179 kpl) alkoivat toistamaan omaa itseään, samankaltaisuutta löytyi ja aineisto tuntui olevan kasassa. Ajallisesti viestejä on koottu viiden vuoden aikavälillä eli vuodesta 2008 alkaen. Aineisto on kattava, pitkän aikavälin tulos.

Aineistolähtöisyyden ongelma on sen todellinen toteuttaminen erillään aiemmista tutkimuksista ja totaalinen vapautuminen omista ennakkoluuloista. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä ongelman ratkaisussa on käytetty etukäteen kirjoitettua tekstiä tutkijan ennakko-oletuksista tutkittavan kohteen suhteen, joka tulee huomioida myös

tutkimuksen analyysivaiheessa. Analyysiin tulisi kirjoittaa tutkijan omat ajatukset ja ennakkoletukset julki kaikkien luettavaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 20; Tuomi & Sarajärvi 2002, 97 – 99.)

Objektiivisuus on Kanasen (2008) mukaan yksi tärkeimmistä kriteereistä tieteellisessä tutkimuksessa. Aineistossani se toteutuu erityisen hyvin juuri siitäkin syystä, että aineisto on valmiina enkä ole voinut siihen tutkimuskysymyksillä enkä johdattelevalla keskustelulla vaikuttaa. Tutkittavat eivät ole myöskään olleet tietoisia kirjoittaessaan foorumille, että heidän kirjoituksensa ovat tutkimuksen kohteena. Kirjoittajien tietämättömyys tutkimuksen kohteena olemisesta, on toisaalta taas eettisesti merkityksellinen asia, jota olen perustellut tarkemmin etiikkaa koskevassa omassa kappaleessaan.

Aineiston valinnan jälkeen objektiivisuuden olemassaolo ei ole enää niin selkeä, joten sen muistuttaminen itselle aineistoa lukiessa ja analyysiä tehdessä, on erityisen tärkeää. Ennakkoletuksia on itsellänikin olemassa viiltelystä, mutta ei taas viiltelyn herättämästä keskusteluntarpeesta ja teemoista internetissä. Vaikka olen toiminut työni puolesta Tukinet-foorumilla, en koe sillä olevan merkitystä tutkimuksen luotettavuuden kannalta. En ollut Tukinet työni aikana tietoinen tulevan tutkimukseni aiheesta, joten en lukenut foorumeiden sisältöä sen mukaan. Viiltelyyn liittyvät käsitteet ja läheiset ilmiöt ovat toki jonkin verran jo entuudestaan tuttuja ja siitä syystä pyrin huomioimaan sen tosiseikan analyysiä tehdessäni.

Analyysissä olen pyrkinyt tulkitsemaan ja kirjoittamaan analyysin vaiheet auki niin selkeästi, että lukija pystyy sen perusteella tekemään omia päätelmiään tutkimustuloksista ja niiden mielekkyydestä. Analyysin arvioitavuus voidaan määrittää sen perusteella, kykeneekö lukija seuraamaan tutkijan päättelyä. Analyysin toistettavuus taas kertoo siitä, että toisen tutkija tutkiessa samaa aihetta päätyisi hän luokittelu- ja tulkintasääntöä soveltamalla samanlaisiin tuloksiin. (Mäkelä 1990, 53.) Lisäksi tutkimustulosten raportoinnissa käytän avointa tulkitsemistapaa ja aineisto-ottein pyrin selkiyttämään niitä ajatuksia, joita olen analyysistä poiminut.

5 VIILTELYILMIÖ AVOIMESSA VERTAISRYHMÄSSÄ INTERNETISSÄ

Tutkimuaineiston analyysi tuotti kaksi tuloslukua, joista ensimmäinen käsittelee viiltelyilmiötä ja toinen vertaistuen ilmentymistä Nuorten foorumilla. Tulosluvun ensimmäisessä osassa tarkastelen ensin viiltelyyn liittyviä taustatietoja ja niiden merkitysten pohdintaa viiltelykeskusteluissa. Sisältö koostuu kirjoitusten ja lukukertojen määrän pohdinnasta, ikä- ja sukupuoliteeman esille tuomisesta sekä viiltely- käsitteen käytöstä analyysissä. Muita teemoja ovat viiltelyyn liittyvien syiden tarkastelu ja arpien merkitys viiltelyssä sekä arpien kanssa eläminen arjessa.

5.1 Viiltelijät ja viestit foorumilla

Viiden vuoden, kuukauden ja 26: n päivän aikana Nuorten foorumin avoimiin ryhmiin kirjoitettiin 179 viestiä koskien aihetta viiltely tai itsensä vahingoittaminen. Foorumin viestit ovat pituudeltaan hyvinkin erilaisia: muutamasta lauseesta yhden sivun mittaiseen raportointiin. Nimimerkkien määrä tällä samaisella ajanjaksolla on 147, mikä kertoo siitä, että yksi nimimerkki ei välttämättä ole jättänyt sivustolle yhtä useampaa viestiä. Tästä voi päätellä, että jo kirjoittaminen itsessään palvelee sitä tarvetta, jota foorumilta on kenties haettukin.

Yli viiden vuoden ajanjakso, joka sisältää yhdeksän viestiketjua ja 179 viestiä, ei näyttäisi kertovan erityisen aktiivisesta kirjoittamisesta palstalle. Kiinnostavaksi asetelma muuttuu, kun tarkastelee viestien lukekertoja. Aineiston yhdeksää viestiketjua on käyty lukemassa reilun viiden vuoden aikana 31 127 kertaa. Luettujen viestien määrä kertoo paljon aiheen kiinnostavuudesta ja siitä, että viestien lukeminen on selkeästi suositumpaa kuin foorumille kirjoittaminen. Tästä voi päätellä, että lukeminen voi jo itsessään luoda vertaisuuden kokemuksia. Lisäksi viestien sisältö saattaa olla juuri tietopuolisesti sitä, mitä on kirjoituksilta lähdetty hakemaan. Ehkä oman kokemuksen kirjoittamiseen ei enää koeta tarvetta tai kirjoittaminen muuten tuntuu vaikealta. Kääntöpuolena hyvälle ja positiivisille vaikutuksille voi puolestaan olla se, että viestin lukeminen itsessään aiheuttaa pahaa oloa ja ahdistusta, eikä kirjoittaminen enää tunnu hyvältä vaihtoehdolta. Toisten kirjoittajien pahaa oloa huokuvat viestit saattavat vaivata mieltä ja saada oman voinnin muuttumaan entistä heikommaksi.

Kirjoittamisen suurin tarve saattaa olla mahdollisuus jakaa muille omat kokemukset ja ajatukset. Eniten yksi ja sama nimimerkki esiintyi keskustelussa, joka oli otsikoitu ”Menneisyyden kanssa

eläminen (viiltely)”. Tässä keskustelussa kyseinen nimimerkki otti osaa samaan keskusteluun seitsemän kertaa. On kuitenkin lähes mahdotonta päätellä, mistä kyseisen nimimerkin aktiivisuus johtui. Kenties syynä aktiivisuuteen oli hyvä ja ajankohtainen otsikointi, ylipäänsä hyvä ajankohta tai muiden kirjoittajien kommentointi.

Ikä ja sukupuoli ovat aineiston kirjoituksissa asioita, joita ei juurikaan tuotu esille. Jos viestiketjun aloittaja kertoi ikänsä tai sukupuolensa, saattoivat muutkin samaan viestiketjuun kirjoittaneet tuoda näitä seikkoja julki. Ne esille tuodut faktat, jotka liittyivät ikä- ja sukupuolitekijöihin, osuivat samoihin arvioihin, joita kirjallisuus viiltelystä raportoi. Sekä miehet että naiset molemmat viiltelevät itseään. Toisaalta naiset hakeutuvat viiltelyn vuoksi useimmin psykologisten palveluiden piiriin mikä saattaa vaikuttaa siihen, että naiset useimmiten nähdään viiltelijöinä. Viiltely alkaa useimmiten nuoruudessa ja vähenee, tai loppuu kokonaan 30- ikävuoden aikoihin. (Alderman 1997, 19.) Omassa aineistossani ikänsä ilmoittaneet viestiketjun kirjoittajat olivat 11- 39- vuotiaita, joista yksi oli 39-vuotias ja yksi 32- vuotias, muut kirjoittajat olivat 18- vuotiaita tai alle.

Sukupuolensa aineiston kirjoittajista mainitsivat kaksi tyttöä ja yksi poika. Muiden kirjoittajien kohdalla olisi kenties voinut tehdä tulkintoja sukupuolesta, mutta tähän en ryhtynyt. Sukupuolensa ja ikänsä ilmoittaneiden pieni määrä saattaa kertoa siitä, että nuoret eivät koe sukupuolella tai iällä olevan juuri merkitystä omasta viiltelystään kirjoittaessaan. Yksi hyvä esimerkki internetin vertaistuessa on juuri tietynlainen positiivinen anonymiteetti, jossa iällä eikä sukupuolella ole merkitystä. Merkitystä ei myöskään tuntuisi olevan sosioekonomisilla taustoilla eikä sellaisilla persoonallisuuden piirteillä, jotka jännittämisen tai sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi estäisivät kasvokkaiseen vertaistukeen osallistumisen.

5.1.1 Viestien vaikutukset kirjoittajien mielialaan

Viesteissä ei kuitenkaan tuotu esille sitä, miten nämä kirjoitukset vaikuttavat mielialaan. Tuovatko ne helpotusta omaan oloon vai kenties pahentavat sitä entisestään. Seuraavassa ne ainoat kommentit, jotka aiheesta löytyivät näistä viestiketjuista:

”On ehkä tyhmää sanoa, että jotenkin helpottaa lukea, että en ole ainoa joka kärsii tällaisesta.”(C37)

”Pakko sanoa, tuli todella paha mieli näitä viestejä lukiessa. Eniten siksi, että samaistuin kovasti osan läpikäymiin tunteisiin.”(C29)

Samaistuminen ja tunne, että ei ole yksin ongelmansa kanssa, voivat helpottaa omaa oloa. Tieto siitä, että vertaisia löytyy, saattaa tuoda lohtua elämään. Ajatus toisten pahasta olostä voi kuitenkin aiheuttaa ristiriitaisia ajatuksia, sillä tarkoitus ei kuitenkaan ole toivoa kenelläkään pahaa. Toisten huonojen kokemusten lukeminen voi nostaa myös omia ikäviä tunteita pintaan. Aina vertaisten kokemukset eivät tuo pelkkää hyvää tullessaan. Paha mieli voi tulla siitä, että tietää toisten voivan huonosti, mikä mahdollisesti hankaloittaa myös lukijan omaa oloa. Foorumilla ei ole kuitenkaan koettu tärkeäksi kuvailla edellisten kommenttien lisäksi enempää kirjoitusten aiheuttamia tunteita. Enemminkin on keskitytty itse viittelyn aiheuttamiin tunnetiloihin, kokemuksiin ja viittelyn liitännäisilmiöihin kuten arpiin ja arpien tuomiin ongelmiin elämässä.

Eniten vastauksia kertyi otsikon alle, jossa kaivattiin muiden mielipiteitä siitä, koska foorumilaiset ovat viittäneet viimeksi ja miksi. Vastaukset olivat pääasiallisesti hyvin lyhyitä ja vastasivat vain esitettyyn kysymykseen. Seuraavassa esimerkki kysymyksen vastauksista:

”Tänään, koska on paha olla ja masentaa.”(C6)

”Viitsin vajaa viikko sitten, koska olin ahdistunut ja vihainen itselleni.”(C19)

Edellä mainitut aineisto-otteet eivät ole kokonaisia viestejä, vaan osia niistä. Mielenkiintoisen asiasta tekee se, että vastaukset otsikon kysymykseen ovat pääpiirteissään hyvin samankaltaisia. Foorumilaiset todella kirjoittavat paljon siitä, milloin he ovat viittäneet viimeksi eli vastaus noudattaa hyvin pitkälle samaa tyyliä, kuten viime viikolla, eilen tai kolme päivää sitten. Mikä tästä kysymyksestä sitten tekee näin tärkeän? Kysymys on hyvin konkreettinen ja käytännönläheinen. Siihen on helppo vastata. Samalla kun vastaa edellä esitettyyn kysymykseen, tulee esiin ylipäättään se, että on myös itse viitellyt. Helpolla vastauksella saa äänensä kuuluviin ja voi ilmaista toteuttavansa viittelyä myös itse.

5.1.2 Viittely tekona sekä viittelyn viimeisin ajankohta

Tekoja tai sanoja, joita foorumilla käytetään synonyyminä viittelylle, ovat muun muassa kropan turmelu, itsensä puukottaminen, itsensä silpominen ja pakko-oire. Viittelyyn läheisesti liittyvinä tekoina, jotka saattavat korvata viittelyn tai edeltää varsinaista viittelyä, mainitaan viesteissä muutamia. Näitä mainintoja ovat rupien auki repiminen, itsensä pureminen ja raapiminen, käsistä nahkojen repiminen, naarmuttelu, kuuma suihku, lyöminen, nuppineulojen tökkiminen ihon läpi tai

saksilla hakkaaminen. Edellä mainitut itsensä vahingoittamisen keinot ovat kuitenkin yksittäisiä kertoja viesteissä ja pääasiallinen puhe kohdistuu nimenomaan viiltelyyn.

Kysymys ”Milloin viiltänyt viimeksi” sai yhteensä 57 vastausta. 21 vastaajista oli viiltänyt itseään kahden päivän sisällä kirjoituksestaan, 15 samana päivänä kun kirjoitti viestin foorumille. 48 vastaajista olivat viiltäneet itseään kuukauden sisällä, kuusi yli vuosi sitten ja yksi ei osannut sanoa milloin on viimeksi itseään viiltämällä satuttanut. Eli selkeästi useimmat kysymykseen vastanneista kirjoittajista olivat viiltäneet itseään lähipäivien aikana. Viiltämisen läheisyys kaiketi nostaa asian myös ajatuksiin ja sen haluaa jakaa muiden kanssa. Hyvin vähässä olivat kirjoittajat, jotka olivat yli vuosi sitten satuttaneet itseään ja vain yksittäisiä mainintoja löytyi siitä, että viiltäminen on loppunut. Enemmän oli niitä kirjoittajia, jotka olivat uskoneet voivansa lopettaa viiltelyn ja kenties olivat pitäneet taukoa, mutta aloittaneet viiltelyn jostakin syystä uudelleen

5.1.3 Viiltelyn aloitusikä

Kysymykset ”Milloin viiltänyt viimeksi” ja ”koska aloittanut viiltämisen” ovat aihepiirejä, jotka saivat vastauksia runsaslukuisesti. Jälkimmäinen kysymys viiltelyn aloitusiästä on monessa mielessä tärkeä myös ammatti-ihmisten tiedostaa. Muutamissa vastauksissa sanottiin, että aloitusikä on ollut yläasteella, seitsemännestä luokasta yhdeksänteen. En ottanut näitä vastauksia viiltelijän aloitusiän tarkasteluun, sillä luokka-aste ei kuitenkaan kerro tarkkaa ikää. Tarkan iän oman viiltelyn aloituksen ajankohdaksi kertoi 23 kirjoittajaa. Viiltelyn aloituksen ajankohta oli foorumikirjoituksissa 11- ikävuoden ja 18 -ikävuoden välillä. Eniten vastauksissa oli 11- vuotiaana viiltelyn aloittaneita ja keski-ikä viiltelyn aloituksessa oli 13- vuotta. Seuraava foorumilta poimittu kirjoitus kuvaa hyvin ajatusta, jota ikänä 11- vuotias viiltelijä herättää:

”Tuntuu hurjalta lukea, miten nuorina osa on aloittanut viiltelemään. Ala-asteelainen on vielä ihan lapsi. Ei sillä, itse aloitin myös 11-vuotiaana. Mietitäänpä oikeasti, mitä sellainen keskenkasvuinen tekojensa vakavuudesta tajuaa. Ei niin kerrassaan mitään. Vaan kipuapa se lapsikin tuntee sisällään. Siinä iässä ei vaan ehkä ole vielä keinoja kanavoida niitä muuten. Tuntuu pahalle ajatella, että jo lapsena olo voi olla niin sietämätön, ettei ole muuta tietä ulos kuin itsensä vahingoittaminen. Lapsena, jolloin pitäisi leikkiä ja elämän olla huoletonta. Hullua.

Jos voisin kertoa 11-vuotiaalle itselleni, että viiltely ei ihan oikeasti auta mitään, tekisin sen. Ottaisin puukon pois ja halaisin.”(B10)

Viestien joukossa oli kolme alaikäistä, yläasteella olevaa nuorta, jotka ovat kirjoittaneet foorumille pyytääkseen vertaisilta apua omaan tilanteeseensa. Heistä kukaan ei ollut kertonut kenellekään läheiselleen viiltelystään, eikä kukaan myöskään ollut näin ollen siihen voinut puuttua. Kukaan näistä kirjoittajista ei saanut neuvoja, eikä tukea muilta foorumilaisilta omaan tilanteeseensa.

Toiset kolme alaikäistä nuorta kokivat myös olevansa huonossa tilanteessa itsensä ja viiltelynsä kanssa. Vaikka heillä oli hoitokontakti olemassa, he eivät kokeneet saaneensa hoidosta huolimatta apua ja tukea omasta mielestään riittävästi.

Seuraava taulukko kokoaa yhteen yleistä tietoa Nuorten foorumin viesteistä. Taulukosta voi tarkastella viestien kirjoittamiseen ja lukemiseen liittyviä asioita, iän ja sukupuolen merkitystä, foorumin viestien vaikutusta kirjoittajien mielialaan, viiltelyä tekona sekä viiltelyn viimeiseintä ajankohtaa. Asiat taulukkoon ovat kerätty edellisestä tekstistä ja näin ollen suoraan foorumin aineistosta. Tulkinta sisältää omia ajatuksiani ja pohdintojani siitä, mitä vaikutuksia edellä mainituilla seikoilla saattaa foorumin lukijoille olla mitä viestit mahdollisesti merkitsevät.

Taulukko 5. Viiltelijät ja viestit foorumilla

VIILTELIJÄT JA VIESTIT	SISÄLTÖ	TULKINTA
Viestien kirjoittamisen ja lukemisen määrät	179 viestiä ja lukukertoja 31 127 noin viiden vuoden ajanjaksolla.	Viestien lukeminen voi tyydyttää sen tiedontarpeen, jota on haettu.
Ikä ja sukupuoli	2 tyttöä ja yksi poika. 23 ikävastausta yhteensä 147: stä nimimerkistä.	Ei merkityksellisiä tekijöitä Viiltelijät pääsääntöisesti nuoria, mutta myös vanhempia joukossa.
Viestien vaikutus mielialaan	Viesteistä kaksi vastausta kertoi vaikutuksesta mielialaan, molemmat negatiivisia	Viesteissä keskitytään enemmän asian kirjoittamiseen, ei niinkään viestien aiheuttamien reaktioiden pohtimiseen.
Viiltely tekona	Itsensä vahingoittamisen käsitteitä foorumilla.	Viiltely selkeästi yleisin itsensä vahingoittamisen keino.
Viiltelyn viimeisin ajankohta	Yhteensä 57 vastausta, joista 48 kertoo viiltäneensä itseään kuluvan kuukauden sisällä	Ajatukset halutaan jakaa pian viiltämisen jälkeen, joka tukee ajatusta varhain annetun tuen merkityksellisyydestä
Viiltelyn aloitusikä	Vastauksia yhteensä 23. Aloitusikä 11- 18 – vuoden välillä.	Jo ala-asteella oleva voi viillellä itseään. Koukkuun jäämistä ei etenkään nuorimmat aloittajat välttämättä osaa ottaa huomioon.

5.2 Näkökulmia viiltelyn syihin

Viiltelyyn liittyvät syyt kiinnostavat vertaisia Nuorten foorumilla. Keräsin aineistosta kirjoittajien mainitsemia merkityksiä, miksi he viiltävät tai miksi eivät vastaavasti voi olla viiltämättä. Viiltämisen syyt jaoin seuraaviin viiteen yleisimmin mainittuun luokkaan; koukkuun jääminen, moniselitteinen paha olo, viiltelyyn liittyvä positiiviset näkemykset ja katumus sekä ulkoiset tekijät.

5.2.1 Koukkuun jääminen

Teema, kuinka viiltämisestä tulee vähitellen tapa, mainitaan foorumilla usein. Viiltäminen alkaa usein hiipien ja ensimmäinen itsensä vahingoittaminen saattavaa käytännössä olla esimerkiksi ihon naarmuttelua. Naarmuttelu voi muuttua vähitellen isompien jälkien jättämiseen ja terävämpien esineiden käyttämiseen. Alkuun viiltäminen saattaa tuntua harmittomalta ihon ”raapustelulta”, mikä ei edellä suurempia ajatuksia tai merkityksiä. Alun ”raapustelu” voi olla kokeilua, toisilta nähty tai opittu toimintatapa. Varsinaista viiltelyä pidetään tavallaan päätepisteenä, viimeisenä tapana vahingoittaa itseä kun kyseessä ei ole itsemurhahakuinen käyttäytyminen. Seuraavat esimerkit kuvaavat, miten viiltämisen maailmaan ajaudutaan vähitellen.

”Ensin se alkoi muutamasta hassusta pintanaarmusta, ja tänään, tässä tilanteessa toinen käsi olkapäästä ranteeseen jälkiä ja toisessa kädessä taiteesta ranteeseen. Syviä.”(A15)

”Kaikki lähti siitä kun kokeilin vaan raapia nahkaa irti ihan pieneltä alueelta mutta tässä kävi nii kuin sanotaan jos annat pikkusormen se vie koko käden. Joten viiltelyn maailmassa ollaan. Aluksi kädestä löytyi 10 cm pitkä naarmu ja siitä se sitten lähti, lopetin naarmuttelun ja aloitin viiltelyn. Nyt onkin kädet täynnä arpia.”(A12)

Viiltelystä eroon pääseminen ei sitten onnistukaan aivan helposti kun siihen lopulta halua löytyisi. Itsensä viiltely on pitkä prosessi, joka vie vähitellen mukanaan. Viiltelyn aaltomaisuus näkyy kirjoituksissa. Välillä on kausia, kun viiltely on vähäistä tai sen saa jopa lopetettua kokonaan. Sitten tulee taas aikoja, jolloin viiltely lisääntyy tai alkaa tauon jälkeen uudelleen. Lopettamisen yritys voi tuntua hyvinkin toivottomalta, kuten seuraavista esimerkeistä voidaan todeta:

”Olen yrittänyt lopettaa tosissaan n. vuoden, mutta repsahduksia tulee. Kun on koukussa itsen satuttamiseen, eivät asiat voi olla hyvin.”(A13)

"Olen viillellyt kahdeksan vuotta (olen 19), enkä taida ikinä päästä tästä tavasta eroon."(A4)

Kuten edelliset esimerkit jo osoittavat, koukkuun jäämisen ajatus vaikuttaa mahdollisuuteen lopettaa viiltely. Viiltelyn lopettamisen onnistumiseen tuo toivottomuutta määritelmä "ei ikinä". "Ei ikinä" kuvaa tilannetta, josta ei koskaan ole mahdollista päästä eroon.

Viiltämisen mainitaan muistuttavan huumetta, jota on pakko saada. Viiltämiseen jäädään koukkuun, kuten moniin muihinkin asioihin tai aineisiin, jotka aiheuttavat riippuvuutta. Viiltelyn kokemus aineistossa voidaan kuvata riippuvuuden käsitteellä. Sana pakkomielle on käsite, joka kuvaa sitä koukkuun jäämistä, jonka viiltely voi aiheuttaa.

"Olen 20-vuotias nuori naisen alku, ja olen jo pitkään kärsinyt pakkomielleestä viiltää".(A7)

"Se on vähän kun huumeiden käyttö, siihen jää koukkuun, siitä tulee tapa ja siitä on vaikea päästä eroon."(B19)

Viiltäminen saattaa olla myös rutiini, joka kuuluu jo osaksi päivän toimintaa ja siitä syystä viiltäminen saattaa myös määritellä omia tekoja ja toimintoja. Tarvii löytyä sopiva tila, jossa viiltämistä voi toteuttaa. Toisinaan viiltäminen myös kaventaa mahdollisuuksia toimia normaalisti arjen tiloissa ja puitteissa. Aina viiltäminen ei ole joka paikassa mahdollista, tai ainakaan helppoa ja vaivatonta kuten seuraavista aineisto-otteista voi todeta:

"Viiltämisestä tuli silloin arjen rutiini. Töihin päästyäni ja tauoilla kävin vessassa viiltämässä itseäni käteeni."(A10)

"Tää alkaa oleen pakko oire, joka iltainen rutiini."(H3)

"Aina koulussa ajattelin että "kotiin viiltelemään" ja eihän siinä ollut mitään järkeä, siitä tuli tapa joka vain oli niin kuin rituaali mikä piti suorittaa hyvinä ja huonoina päivinä.."(I1)

Kun puhutaan tavan vuoksi viiltämisestä, ollaan jo melko pitkällä tässä koukuttavassa toiminnassa. Foorumille kirjoittaneet ovat lähes poikkeuksetta jo tässä kyseissä vaiheissa viiltämistään.

Harvemmassa ovat ne kirjoittajat, jotka vasta viiltämistä harkitsevat tai ovat sitä ainoastaan yksittäisiä kertoja kokeilleet.

5.2.2 Moniselitteinen paha olo

Foorumille kirjoittaneet kokevat erilaisia tunnetiloja, joiden vuoksi he viiltävät ja satuttavat itseään. Ajatukset voivat olla hyvin monenlaisia ja kirjoittajat osaavat hyvin kuvailla näitä tunnetilojaan. Ahdistus ja tuska ovat yleisiä sanoja kuvaamaan tunnetta ennen viiltämistä. Etenkin yksin näiden tunnetilojen kanssa kamppaileminen on toisinaan kovin hankalaa. Viiltämistä käytetäänkin ikävien ja mahdottomilta tuntuvien tunnetilojen purkamiseen, oman pahan olon helpottamiseksi.

”Tunsin itseni muutenkin jälleen masentuneeksi ja ahdistuneeksi monista eri syistä. Silloin sorruin taas.”(B13)

”Olin surullinen, alakuloinen ahdisti niin paljon etten saanut henkeä.”(C34)

Ahdistus ja paha olo voivat ennakoida viiltämistä. Viiltämisen voidaan ajatella olevan huono teko ja toimintatapa oman pahan olon purkamiseen. Jälkeenpäin pohdittaessa viiltelijä tietää viiltämisen olevan teko, mikä ei ole erityisen järkevä ahdistuksen helpottamiseksi. Ahdistuksen aiheuttama viiltäminen voi saada joskus aivan toisenlaisen näkökulman, kuten voidaan lukea jälkimmäisestä seuraavista esimerkeistä, kun viiltämistä verrataan taiteeseen.

”Ennemminkin purkaakseni ahdistustani, päästääkseni sen ulos. Itselleni se on kuin taidetta – tosin taiteiluvälineenä on vaihtoehtoisesti veitsi ja paperina oma liha.”(I19)

”Yleensä ahdistus ja suru tuo sellaisen tunteen että haluaisi tehdä jotain tyhmää esim viillellä, ottaa lääkkeitä tai alkoholia.”(C12)

Pahan olon lisäksi viiltämisen halun saa aikaan se, että ei tunne mitään. Ilo ja suru eivät kumpikaan kosketa. Viiltämisen avulla on mahdollista saada edes jonkinlainen varmuus siitä, että tunteita on ylipäättään vielä olemassa. Viiltämistä saattaa seurata myös helpotuksen tunne, kuten seuraavasta esimerkistä voi lukea.

”välillä tulee vaan sellanen olo, hirveen ahdistunut ja kauhee tuskanen olo. sitten viiltelen ja helpottaa. toinen olotila on sellane, kun tunnen olevani aivan tyhjä, en tunne mitään, ei tee mieli tehdä mitään ja en ees pysty ajattelee..tuntuu ku ois pelkkä kuori ku on yksinkertaisesti ihan tyhjä.sit viiltelen tunteakseni olevani elossa.”(B6)

”Ahdistaa vain niin paljon. Itkettää, halusin kai rangaista itseäni? Halusin tuntea jotain.”(C43)

Tunteettomuudenkin kohdalla puhe on kuitenkin edelleen ahdistuksesta ja tuskasta. Tunteiden ja tunteettomuuden vuoristorata sekä suuret erot niiden välillä voivat olla vaikeasti käsiteltävissä oleva kokonaisuus. Omien tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen taito eivät ole itsestäänselvyyksiä.

5.2.3 Viiltelyyn liittyvät positiiviset näkemykset ja katumus

Viiltäminen herättää harvemmin mitään positiivisia tai edes neutraaleja ajatuksia muiden ihmisten keskuudessa, jotka eivät ole viiltelyyn ja viiltelyn kanssa tekemisissä oleviin ihmisiin paremmin tutustuneet. Kun viiltämistä ajattelee tai näkee kuvia viiltelyn jättämistä jäljistä iholla, saattaa se herättää erilaisia tunteita, ristiriitaisiakin.

Foorumin teksteistä löytyy positiivisiakin kokemuksia viiltelyyn liittyen. Viiltäminen tekona voidaan kokea siis myös hyväksi, omaa itseä helpottavaksi asiaksi. Joskus elämä tuntuu menevän monessa tilanteessa toisin kuin olisi toivonut, ja se oma juttu eli viiltäminen tuo ainoan onnistumisen tunteen. Onnistumisen tunnetta haetaan viiltämisen kautta. Ristiriitaisuus, joka viiltämiseen liittyy, tulee esille tässäkin kohtaa. Viiltelijä saattaa itse todeta ajatuksiensa olevan jollakin tapaa sairaita viiltelyä kohtaan, mutta siitäkin huolimatta hän saattaa kääntää nämä ajatukset onnistumisen tunteeksi.

Viiltäminen voi tuntua ainoalta asialta omassa elämässä, jonka tuntee läpikotaisin ja jonka osaa. Viiltelijä saattaa ajatella, että ei osaa mitään eikä kykene elämässään mihinkään muuhun kuin itsensä satuttamiseen. Elämässä epäonnistumisen tunne näkyy kirjoituksissa.

”Nyt minulla oli oma pieni salaisuus. Minun pikkuinen askarteluveitseni, minun vereni. Se oli ensimmäinen asia pitkään aikaan joka sai minut hymyilemään.”(B26)

”Mutta silloin kun viiltää, tuntuu siltä, että onnistuu edes jossain. Onnistuu satuttamaan itseään, kun ei muuta omasta mielestään osaa. Se on sairas ajatus, mutta itselläni se on ainoa aatos, mikä viiltäessä on; Tämän minä osaan.”(B16)

Oman veren näkeminen viiltämisen yhteydessä voi saada aikaan miellyttävän tunteen. Jos tietää, että ahdistava olo poistuu viiltämisen avulla ja tilalle tulee hyvänolon tunne, selittää se osittain jo aiemmin mainittua koukkuun jäämistä viiltämiseen. Viiltäminen voi olla myös vaihtoehto itsemurhalle. Jos viiltämisen avulla voi selvitä niinkin tiukan paikan yli kuin itsemurha, on se silloin elämää ylläpitävä teko.

”Mä viillän aina ku ahdistaa se on ihana se tunne joka tulee ku saan nähä oman veren valuvan haavoista ulos.”(B8)

”En kuitenkaan kadu tekemisiäni, sillä ilman tuota tilanteen ratkaisutapaa en välttämättä olisi tässä tänään.”(B9)

Useimmiten viiltämisen aiheuttama hyvä olo on kuitenkin vain hetkellistä ja sitä seuraakin häpeän tunne ja katumus viiltämistä kohtaan. Vaikka viiltämisestä ei pitkällä aikavälillä seuraisi mitään hyvää, se ei kuitenkaan estä viiltämistä. Katuminen tulee useimmiten nopeasti varsinaisen viiltämisen jälkeen. Itselle tehdyt lupaukset viiltämisen lopettamisesta tuovat oman painolastinsa viiltelyn aiheuttamaan katumukseen ja jälkipuintiin.

”Mutta kun siitä sitten menee joku kymmenisen minuuttia niin ajattelen että mitä hittoa menin taas tekemään, taas petin lupaukseni olla viiltelemättä.”(B19)

”kyllä se vähän aikaa auttaa, mut sitten tulee kamalat morkkikset.”(B22)

”Se vaan helpottaa ja auttaa jaksamaan silloin kun ei muutakaan ole. Kadun kuitenkin.”(C16)

5.2.4 Ulkoiset tekijät

Yhtenä ulkoisena syynä viiltelyyn foorumikirjoitusten perusteella voidaan nähdä toive toisten ihmisten reagointitavoista. Viiltelijä saattaa toivoa, että tulisi viiltämisen ja sen aiheuttamien jälkien avulla huomatuksi. Pahan olon näyttämisen vastakohtana viiltelijät voivat myös toivoa, etteivät läheiset joutuisi kärsimään viiltelijän vahingoittaessa itseään. Yleinen ajatus kirjoittajien keskuudessa on, että ammatti-ihmiset sekä läheiset usein uskovat viiltämisen olevan vain huomionhakemista. Tämä ajattelutapa herättää heissä mielipahaa ja ärsytystä, kuten seuraavista esimerkeistä voi lukea:

”Erityisesti ärsyttää se, että viiltelijöiden ajatellaan olevan huomionhakuisia teinejä. Näinhän ei ole, vaikka tiedän kyllä sellaisikan tapauksia, valitettavasti..”(B5)

”En tahdo, että kukaan huomaa pahaa oloa ja luulee minun sillä keräävän vain huomiota.”(C31)

Foorumikirjoituksissa huomionhaku on kuitenkin edellisistä ajatuksista poiketen muutamassa viestissä juuri se toive, jota viiltämisen kautta haetaan. Toivotaan, että edes joku huomaisi ja tarttuisi asiaan. Tarttumalla asiaan voisi joku läheinen parhaassa tapauksessa estää aiotun viiltämisen ja itsensä vahingoittamisen.

”Mulla tohon suunnitelmallisuuteen vaan kuuluu viel se, että suorastaan haluan itselleni tärkeimmän ihmisen näkevän jäljet ja estävän minua vahingoittamasta itseäni.”(B13)

”Minulle itseni vahingoittaminen on ollut aina eräänlainen avunhuuto läheisimmille ystäväilleni, että he huomaisivat miten kipeästi pelkään yksin jäämistä ja tarvitsen heitä vierelleni. Se on ollut keino hakea huomiota, tuoda julki tarpeeni kokea itseni tärkeäksi ja rakastetuksi.”(B13)

Viiltelyjälkien näyttäminen läheisille tai ylipäättään jollekin muulle, voi olla myös keino yrittää hankkiutua eroon tavaksi jääneestä viiltämisestä. Jälkien näyttämistä voi käyttää apuna avun hakemisessa jos itse asiasta puhuminen tuntuu aluksi vaikealta.

”on jossain vaiheessa tärkeä kertoa jollekin läheiselle tarvitsevansa apua, tai vaikka antaa kaverin ”vahingossa huomata”””(B9)

Toivottavaa olisi, että viiltelyjälkien näyttäminen toisille saisi aikaan sen, että apua löytyisi ja asiaan todella tartuttaisiin. Asioista avoimesti puhuminen ja viiltelyjäljistä suoraan kysyminen viiltelijältä itseltään, näyttäisi kirjoittajien mukaan olevan tärkeää. Tilanne on ikävä jos tarkoituksella näytettyihin viiltelyjälkiin ei kukaan puutu, eikä millään tavalla reagoi. Seuraavassa esimerkissä eräs foorumin kirjoittajista kertoo miksi halusi näyttää viiltelyarpensa omille vanhemmilleen:

”Vain nähdäkseni vanhempieni reaktion jos ja KUN näkevät arvet käsivarressani. Kumpikaan ei osoittanut pienimmälläkään eleellä huomanneensa niitä.”(C8)

Ulkoiset tekijät voivat olla myös täysin oman itsen sekä omien halujen ja tunteiden ulkopuolelta tulevia tekijöitä. Näitä syitä viiltämiseen foorumikirjoittelussa tulee esille runsaasti. Yksi tällainen syy voi olla lääkityksen tai hoidon vaihtuminen. Erilaisten elämänmuutosten sietäminen koettelee jaksamista.

”Mulla on menossa psyykenlääkkeen muutos ja tuntuu etten kestä enää sekuntiakaan. Siksi viilsin äsken uudestaan.”(B11)

Omien halujen ulkopuolelta voidaan katsoa tulevan myös alkoholin aiheuttama viiltäminen. Selkeää näkemystä foorumilla ei tullut esille siitä, aiheuttaako alkoholin nauttiminen suoraan viiltämistä vai saako alkoholi aikaan ahdistuksen, joka puolestaan nähdään syynä viiltämiselle. Ensin pitäisi voida vaikuttaa siis omaan alkoholikäyttämiseen, jotta sen kautta viiltäminen voisi vähentyä.

”Aina kun juon ihan pieniäkin määriä ahdistun ja viillän.”(C22)

Vastoinkäymiset nuoruuden aikaisissa parisuhteissa voivat saada olon tuntumaan erityisen epätoivoiselta. Toisinaan olo voi olla niin epätoivoinen, että muuta keinoa ei tilanteesta ulospääsyyn nähdä kuin itsensä vahingoittaminen.

”Minä aloitin viiltelyni ollessani seitsemännellä luokalla eli kolme vuotta sitten syy silloin oli se että poikaystäväni petti minua..”(B21)

”Minä viilsin viimeksi, kun kihlattuni oli jättänyt kertomatta minulle, etten olekaan hänen ensimmäisensä.”(C39)

Toisten ihmisten taholta tulevat paineet voivat aiheuttaa ikäviä tunteita. Pelko koulun tai kodin heikosta ilmapiiristä tuo tuskaa, jota puretaan mahdollisesti viiltämisen kautta. Väkivaltaa voidaan jatkaa väkivallalla eli kun itseä on kohdeltu väkivaltaisesti, voi se paradoksaalisesti aiheuttaa lisää väkivaltaa, tällä kertaa itse aiheutettua.

”n. Viikko sit ku oli paha olla koska koulut alkaa ja en halua sinne takas. Inhottavan ahistava paikka, hyi.”(C49)

”Viilsin eilen käsiin,jalkoihin ja mahaan VAIN siksi ku mua lyötiin..”(C3)

Omaa itseä arvioidaan tiukkojen kriteereiden näkökulmasta, pettymys itseä ja omia suorituksia kohtaan näyttäytyvät viiltämisenä. Julmuus omaa itseä kohtaan on suuri ja armollisuutta ei tunneta. Pettymys ja itseinho ovat suuressa roolissa, eikä omassa itsessä nähdä silloin mitään hyvää. Pettymykset voivat liittyä joko ulkoisiin seikkoihin, mutta myös tekoihin ja sanoihin, joita kirjoittajat ovat saattaneet itsekkin sanoa.

”Pari viikkoa sitten, koska olin niin totaalisen pettynyt itseeni.”(C20)

”Tuntuu ettei elämässä ole nyt mitään ja tunnen olevani lihava, tuntuu etten pääse tästä hetkestä minnekkään.”(C32)

Muilta saatu palaute tai itse omasta toiminnasta annettu kritiikki itselle, saa aikaan tunteen, että oman itsen kanssa on mahdoton toimia. Itsetunto on kokenut kovan kolauksen. Muille aiheutettu paha olo pitää kostaa itselle, rankaiseminen huonosta käytöksestä voi johtaa viiltämiseen.

”Kaksi viikkoa sitten viiltelin, koska todella ikävän, humalaisen riidan päätteeksi tulin lopputulokseen, että olen maailman huonoin ja tarpeettomin ihminen.”(C29)

”oon aiheuttanu sille tuskaa ja miun pitää rankaista itteeni...”(C1)

Seuraavassa taulukossa on yhteenveto ja tulkinta viiltelyn syistä. Sisältö on foorumin kirjoittajien viestien perusteella laadittu kun taas tulkinta on omia ajatuksiani erilaisten syiden merkityksistä avoimella foorumilla, josta muut viiltelijät voivat näitä kannanottoja lukea.

Taulukko 6. Yhteenveto ja tulkinta viiltelyn syistä

NÄKÖKULMIA VIILTELYN SYIHIN	SISÄLTÖ	TULKINTA
Koukkuun jääminen	Viiltelyn irti pääsemisen vaikeus Viiltelyn vertaaminen riippuvuuteen	Vertaisten tietoisuuden lisääminen siitä, että viiltäminen voi jäädä tavaksi Koukkuun jääminen voi lisätä toivottomuutta
Moniselitteinen paha olo	Viiltämistä voi edesauttaa hyvin erilaiset pahan olon muodot	Omista tunteista kertomisen tärkeys Erilaisten keinojen kehittämisen merkitys tunteiden purkamisessa
Viiltelyyn liittyvät positiiviset näkemykset ja katumus	Viiltäminen selviytymiskeinona	Viiltämisen tekeminen hyväksytyksi Ei hyvä malli nuorille
Ulkoiset tekijät	Ammattilaisten, läheisten sekä oman itsen merkitys viiltämiseen	Tunnistamisen merkitys, että sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta viiltelyyn ja viiltämisellä vastaavasti sosiaalisiin suhteisiin

5.3 Viiltely ja arvet

Viiltelyn aiheuttamat arvet herättivät paljon keskustelua foorumilla. Kirjoitettiin siitä, miten arvet aiheuttavat häpeää ja tuskaa, eikä ihoon jääneitä jälkiä haluta näyttää muille. Toisaalta taas pohdittiin, miten voi elää oman, arpisen ihonsa kanssa ja voiko arprien kanssa oppia ylipäättään elämään ihan normaalia elämää. Muiden ihmisten mielipiteet ja katseet aiheuttavat arprien kantajilla monenlaisia tunteita; häpeää, itseinhoa ja toivottomuutta, mutta toisaalta taas halutaan olla rohkeasti omana itsenään, arvista huolimatta. Pyritään elämään niin, että arvet eivät rajoittaisi tekemistä ja muiden seurassa toimimista.

Viiltely ja arvet luku jakaantuu arprien aiheuttamaan salailuun ja häpeän tunteeseen, ristiriitaisiin kokemuksiin arpia kohtaan sekä myönteisiin ajatuksiin arpisesta ihosta ja paranemisen mahdollisuudesta.

5.3.1 Salailu ja häpeä

Viiltäminen jättää jälkensä, ihoon jää ikuiset arvet, jotka muistuttavat menneestä. Sillä hetkellä kun viiltää, harvemmin ajattelee seurauksia. Seuraukset kuitenkin muistuttavat itsestään ja ne saattavat taas omalta osaltaan lisätä pahaa oloa. Arpiseen ihoon liittyy hyvin herkästi häpeä ja salailu. On tunne, että läheiset häpeävät arpien vuoksi viiltelijää ja sen lisäksi oma häpeä saa aikaan sen, että joutuu piilottelemaan ja peittämään omaan viilleltyä vartaloon.

”Itselläni on ollut kuutisen vuotta kädessä todella syviä ja selkeitä arpia ja kadun niitä joka päivä. Etenkin kesäisin on hankalaa kun pitää aina irtotahilla ym piilotella käsiä muiden katseilta.”(A8)

”Syviä ja leveitä arpia myös joka paikassa ja kesät ja joskus talvetkin on kauheaa kun pitää piilotella arpia. Kaverit ja perhe häpeävät minua.”(A13)

Viiltelijältä vie aikaa ja energiaa arpien peittämisen suunnittelu ja piilottelu. Se, mihin voi viiltää tai miten arpia peittää, ottaa oman aikansa arjen toiminnan keskellä. Oman vartalon peittäminen vaatii suunnitelmallisuutta ja hyviä keinoja toteuttaa ihon piilottelua, arpia voi olla hyvinkin erilaisissa vartalon osissa.

”Tilanteissa joissa pitäisi olla lyhythiaishessa liikkeellä esim. liikuntatunnit ja kesällä tietenkin t-paidat ja uimarannat sun muut vaatii hirveitä suunnittelua. Kellon käyttö, rannenuhat, laastarit jne. millon mitään. Joskus olen todennutkin että tässä asiassa luovuutta löytyy ehkä vähän liikaakin.”(B13)

”Vasen käteni on täynnä arpia ja joudunkin päivittäin piilottelemaan niitä.”(B25)

Häpeän tunteen lisäksi viiltelyjäljet rajoittavat omaa elämää. Uusien ihmissuhteiden luominen on hankalampaa koska ei haluta paljastaa muille omaa viiltelytaustaa. Viiltely ja sen aiheuttamat arvet voivat eristää viiltelijän mahdollisuudesta luoda uusia suhteita. Uusien suhteiden luominen taas olisi tärkeää itsetunnon ja elämän eteenpäin kulkemisen kannalta.

Myös tärkeät harrastukset voivat jäädä viiltelyn ja arpien vuoksi. Harrastukset, joissa ihon näkyminen on olennaista, korostuvat harrastusten joukossa. Tärkeät harrastukset olisivat erityisen tärkeitä ihmisille, joille ne voisivat toimia esimerkiksi paineen purkamisen ja yleisesti ahdistuksen helpottamisen keinoina. Kesä ja kevyet vaatteet eivät sovi yhteen arpien kanssa.

”Nuorena aikuisena tässä salaisuudessa on sekin varjopuoli, että kenenkään uuden spesiaalisen ihmisen päästäminen omaan elämään on osoittautunut jokseenkin mahdottomaksi”(B29)

”En voi käydä uimassa, vaikka siitä pidänkin kovasti. En halua kenenkään näkevän jalassani olevia arpia. Käsien arvet pystyn peittämään koruilla, vaikka se ehkä läpinäkyvää onkin.”(A4)

5.3.2 Ristiriitaiset tunteet

Viiltely herättää myös hyvin ristiriitaisia ajatuksia; toisaalta suurta häpeää ja toisaalta taas pyritään ajattelemaan välinpitämättömästi, ei haluta antaa muiden katseille ja sanoille merkitystä omassa elämässä. Kuitenkin se, miten muut suhtautuvat arpiin, mietityttää joko hyvässä tai pahassa.

”Minua ei niinkään hirveästi kiinnosta mitä muut minusta ajattelee. En tietenkään haluaisi kuulla mitään haukkumista, vittuilua, arvostelua tai muuta arvistani. Se kuitenkin satuttaa.”(F5)

”Jouduin olemaan pelkällä T-paidalla ja yritin hieman piilotella arpia ranteessa ja toisaalta ajattelin, että ihan sama jos muut näkee.”(G1)

Tietoisuus siitä, että häpeän tunne on osa viiltelyä ja arpia, näkyy kyllä kaikessa foorumikirjoituksessa kun arvista ylipäättään puhutaan. Tiedetään, että häpeä kuuluu asiaan, mutta toisaalta jokainen joutuu itse miettimään omalla kohdallaan sen, miten häpeään suhtautuu. Onko valmis häpeämään omaa vartaloaan ja sen vahingoittamisesta aiheutuvia jälkiä vai onko oma mielipide se, että häpeään ei ole aihetta. Arpia ja viiltämistä ei siis nähdä ainoastaan negatiivisena asiana ja toisinaan halutaan olla erillään häpeän tunteesta.

”En halua lopettaa viiltelyä, sillä en näe siihen mitään syytä. Siitä ei ole minulle mitään haittaa. Vain muutaman arven mielelläni olisin jättänyt tekemättä, sillä ne ovat näkyvässä paikassa.”(A6)

”Taas saan kulkea kesätkin pitkähihasessa kun kaikki tutut tietävät etten ole oikeaa kättä viillellyt eikä noita mitenkään muutenkaan peitetä. Miksi viimeistä syytä elää pitää hävetä näin paljon.”(C16)

Arvet voivat toisilla olla jo osa menneisyyttä. Menneisyyttä on vaikeampi päästä pakoon jos siitä on ihossa konkreettisia jälkiä muistutuksena siitä, mitä on ollut. Menneisyyden huonot muistot voivat olla käänteisesti myös voimavara, muistutus tämän hetken hyvinvoinnista.

”Arvet on minulle muistoja, huonoja mutta myös muistuttavat kuinka paljon paremmin minulla nykyään menee, siksi en myöskään peittele tai häpeä niitä. Kukaan ei saisi hävetä niitä.”(B9)

”No en mä nyt tiedä voiko viiltely koskaan tuoda mitään hyvää. Mutta itse olen ajatellut seni niin, että arpeni muistuttavat minua siitä, millaista pahaa oloa ihminen voi tuntea.”(F3)

5.3.3 Myönteiset ajatukset

Voiko arpiin koskaan tottua ja voiko niiden kanssa oppia elämään? Ajan myötä piilottelu ja häpeäkin voivat helpottaa. Oma rohkeus ja uskallus näyttää muille mitä todellisuudessa itse on voi vähitellen kasvaa, ja helpottaa arpien suhteen omaa avoimuutta ja sitä kautta elämänlaatuakin. Asioista avoimesti puhuminen myös auttaa suhtautumaan omiin viiltelyjälkiin paremmin.

”En kuitenkaan usko, että sun tarvitsisi loppuelämäsi piilotella. Ehkä jos pystyt selittämään jotenkin arpien alkuperän niille, joiden kanssa hihattomissa hengaat, niin niihin totuttaisiin.”(F6)

”Itselläni se, että ihmiset ovat nähneet arpeni, on vähentänyt viiltelyä.”(GC3)

Omasta itsestä on paljon kiinni, miten antaa muiden vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä ja mahdollisuuksiinsa elää ihan hyvää elämää arvista huolimatta. Jos lähtökohtaisesti pystyy ajattelemaan, että muiden mielipiteillä ja sanoilla ei ole merkitystä, helpottaa se omaa elämää ja leventää niitä rajoja, joissa toimiminen itselle on mahdollista.

”Tulin siihen lopputulokseen, etten anna muille oikeutta määrätä elämästäni tippaakaan. Kävin uimahallissa, rannalla ja muutenkin kaikkialla ottaen sen risnkin, että joku kiinnittää huomiota arpiin ja palovammaan (arvet olivat kuitenkin tässä vaiheessa jo sen verran huomaamattoman näköiset ettei niitä välttämättä nähty- ainakaan kovin kaukaa, ja palovammasta aina selitin että se oli tullut jostain vahingossa.”(F3)

Halu tehdä omassa elämässä jotakin mielekästä, voi olla kaiken muun ylitse menevä tarve niin, että se jopa ylittää häpeän ja itsensä peittämisen tarpeen. Itse voi huomata muiden katseet ja ihmettelyn, mutta siitä huolimatta ei anna sen vaikuttaa omiin tekoihin.

”Minä itsekin olen kokenut saman että minulla on jalat arpia täynnä en vaan voinut olla vastustamatta uimista, koska minä rakastan uimista. Menin vaan uimaan enkä välittänyt mitään siitä että kaikki katsoivat arpia jaloissa tai käsissä.”(G2)

Seuraavaksi yhteenveto ja tulkinta viittelyn aiheuttamista arvista. Taulukosta näkee mitä arvet foorumin kirjoittajien viestien perusteella viittelijässä aiheuttaa. Tulkinta arvista ja niiden vaikutuksista ovat omia ajatuksiani siitä, mitä vertaiset voivat foorumiviesteistä saada.

Taulukko 7. Yhteenveto ja tulkinta viittelyn aiheuttamista arvista

ARVET	SISÄLTÖ	TULKINTA
Salailu ja häpeä	Arpien aiheuttama elämän monimutkaistuminen. Arpien mukana tuoma arvostus nykyistä hyvää elämää kohtaan.	Vertaiset saavat tietoa, mitä hankaluuksia vielä arpivaiheessa voi olla. Arvet kapeuttavat sosiaalista elämää ja lisäävät häpeän tunnetta.
Ristiriitaiset kokemukset	Häpeä vs. välinpitämättömyys arpia kohtaan.	Eri ihmiset kokevat arpien olemassaolon eri tavalla. Häpeä kapeuttaa sosiaalista kanssakäymistä.
Myönteiset ajatukset	Arpisen ihon kanssa voi oppia elämään ja tehdä asioita arvista huolimatta.	Sen esille tuominen, että arpisen ihon kanssa voi oppia elämään. Toivon luominen vertaisille. Arpien merkityksen väheksyminen voi vaikuttaa kannustavasti vertaisten ajatuksiin omista arvista.

6 VERTAISTUKI FOORUMILLA

Vertaistukifoorumi on paikka, mihin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat kirjoittaa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä voidaan kutsua vertaisiksi. Vertaiset tässä aineistossa ovat foorumille kirjoittajia, joita ilmiö nimeltä viiltely koskettaa. Useimmat heistä ovat itse viiltelijöitä, tai ainakin ovat jossakin vaiheessa elämäänsä viiltämistä kokeilleet. Viiltely yhdistävänä tekijänä kaikille kirjoittajille asettaa omat säännönmukaisuutensa vertaistuen jakamiselle. Yleisimmät vertaisuuden ilmentymät kyseisellä foorumilla ovat; halu auttaa, yhteinen kokemus, tsemppaaminen, neuvot ja ohjeet sekä kysymykset vertaisille.

6.1 Halu auttaa

Yleinen halu auttaa toisia viiltelijöitä on tärkeää. Auttamisen halu kertoo välittämisestä ja toiveesta, että muut viiltelijät eivät kenties kokisi sitä samaa pahaa oloa ja itsensä loukkaamista, mitä itse on jossakin vaiheessa elämäänsä kokenut. Ainoa varsinainen konkreettinen keino muiden auttamiseksi, joka foorumilla tulee esiin, on muiden itseään viiltävien ohjaaminen tuen piiriin. Vertaiset foorumilla näkevät tärkeäksi asiasta kertomisen, sillä ei ole suurta merkitystä kuka tai mikä on se auttava taho. Pääasia on, että viiltämisestä tietää joku muu kuin itseään viiltävä henkilö itse.

”Haluaisin niin auttaa teitä kaikkia nuoria joilla on ongelmia viiltelyn kanssa, jotka ovat jääneet siihen ”koukkuun.”(A14)

”Elämä kyllä järjestyy ja minä niin mielelläni autan, neuvon ,tuen jne sinua mutta mene nyt ensin sinne kouluterveyden hoitajan luokse ja puhu kaikki asiat mitkä painaa sinun mieltä.”(D4)

Omaa viiltelykokemusta ja pahaa oloa halutaan jollakin tasolla ”hyödyttää” muiden auttamisen keinona. Se, että itse on kärsinyt viiltelystä ja kenties päässyt siitä eroon, uskotaan auttavan muita samassa tilanteessa kamppailevia. Ymmärretään, mitä kärsimystä viiltely ja arvet tuovat tullessaan, eikä haluta muiden kokevan sitä samaa tuskaa. Osataan myös nähdä oman kokemuksen hyvä puoli, mahdollisuus ymmärtää ja tukea muita. Parhaimmillaan vertaisuus on muiden tukemista eroon vahingollisista toimintatavoista. Muiden selviämisen näkeminen ja kuuleminen voi luoda uskoa myös omaan tilanteeseen.

”Olen ajatellut, että haluaisin ehkä opiskella psykologiksi, jotta voisin auttaa ihmisiä, jotka tuntevat sitä paha oloa. Mielestäni arpeni ovat mustutus siitä, että pitää auttaa niitä ihmisiä, joilla on paha olla.”(F3)

”Toivon että pystyisin auttamaan ihmisiä jotka on tulossa tähän tilanteeseen, jotenki vaa estämän uudet masennustapaukset ettei kenenkää muun tarvis enää kärsiä tätä samaa.”(B20)

Yhteenkuuluvuuden tunteen voi aistia viestejä lukemalla, jotka kannustavat ja tsemppaavat kohti parempaa tulevaisuutta ”me- hengessä”. Toivotaan, että yhdessä pärjätään ja yhdessä mennään eteenpäin. Viestit kirjoitetaan niin, että ollaan yhtä, yhdessä päästään viiltelystä eroon ja ”yhdessä tehdään ja yhdessä mennään”- hengen tyyliin. Toivon luominen paremmasta on tärkeää ja vahvistavaa.

”Voimia teille kaikille, koitetaan pärjätä!!!”(B17)

”Kunpa me kaikki tänne polulle eksyneet löytäisimme sen paremman polun vielä joskus. Jaksetaan uskoa yhdessä parempaan, vaikka se tuntuu lähes joka hetki liian vaikealta.”(B19)

Kannustaminen lopettamisen suhteen on vertaistukea parhaimmillaan. Kun toinen saman kokenut näkee tärkeäksi viiltelyn lopettamisen, tietää hän mistä puhuu. Lopettaminen kannustus tulee sellaiselta taholta, joka on kokenut samanlaisia asioita. Foorumilla mainitaan myös syitä, miksi lopettaminen oikeastaan kannattaa. Ja miksi yrittäminen lopettamisen suhteen on järkevää. Usko tulevaisuuteen voi viedä eteenpäin ja sen näkeminen, että kirjoittaminen foorumille saattaa olla se yksi askel kohti parempaa huomista ilman viiltelyä.

”Kannustan kaikkia lopettamaan viiltelyn, koska siitä vain jää ikuiset arvet!”(C3)”

”On jo hyvä että kirjoitatte tänne, toivottavasti siitä on jotain apua. Koettakaa jaksaa, elämä on vielä edessäpäin!”(A14)

Foorumilla vertaisten välittäminen toisistaan tuli jonkin verran esille. Tilanteessa, jossa läheisistä ei tunnu välittäjiä löytyvän, voi foorumin myötäeläjistä saada tukea. Yksin asioidensa kanssa pohtiville saattaa olla tärkeää jonkun toisen foorumikirjoittajan huomio. Viestiketjut eivät useinkaan johtaneet kuitenkaan pidempiin keskusteluihin, vaan olivat lähinnä jotakin poikkeusta lukuun ottamatta, yksittäisiä viestejä.

”Muista minäkin välitän. Meitä siis on täällä HYMIÖ”(D3)

”Oot mulle ja varmasti muillekii tärkeä ja arvokas!!”(E3)

6.2 Yhteinen kokemus

Vertaisuus on samassa tilanteessa olevien ihmisten välistä vuorovaikutusta, tunnetta siitä, että ei ole yksin, vaan joku muukin voi tuntea ja kokea samalla tavalla. Se, että ei ole yksin asiansa kanssa, voi olla suurikin asia. Samaistuminen johonkin ryhmään tai yksittäiseen ihmiseen tulee selkeästi viesteissä ilmi. Samanlaiset ajatukset ja samanlaiset häpeän tunteet yhdistävät eli itsellä ei välttämättä ole enää sellainen tunne, että on jotakin hyvin erilaista ja ennenkuulumatonta.

”Etpä ole yksin ongelmasi kanssa, on täällä ainakin yksi muukin viiltelijä, meinaan minä.”(B19)

”Kuulostaa kyllä tutulta tuo. Suunnitelmallisuus, salailu ja häpeä.”(B13)

”Lueskelin tämän koko viestiketjun ja samaistuin.”(B16)

Se, että muiden kokema sama tuska voi myös helpottaa omaa oloa, voi tuoda syyllisyyden tunteen. Ei haluta toiselle pahaa, mutta samalla toisen samankaltainen paha olo helpottaa, yksin ei tarvitse asiansa kanssa olla. Vastaavasti taas se, että tietää tilanteen ja sen tuomat negatiiviset asiat, voi aiheuttaa lisätuskaa. Pahaa oloa voi tuntea toisen puolesta, haluaisi toiselle vain hyvää.

”Ette todellakaan ole yksin. Kirjoittamalla ja puhumalla saa ihmeitä aikaan:olo on huomattavasti parempi.”(B5)

”Onko täällä ketään, jolla olisi vinkkejä/ajatuksia/ihan mitä vaan keskustelua tästä asiasta.”(F5)

6.3 Neuvot ja ohjeet

Vertaistukipalstalta haetaan neuvoja, tukea ja turvaa. Toisinaan voi myös riittää se, että joku kertoo kokeneensa samankaltaisia asioita, asioiden jakaminen helpottaa omaa oloa. Ehkä omassa lähipiirissä ei ole ketään kenen kanssa voi viiltelystä puhua. On myös mahdollista, että omaa

viiltelyä ei voi ottaa puheeksi ilman moitteita ja ihmettelyä. Missään kohtaan ei kukaan kirjoittanut, että viiltelystä eroon pääseminen olisi helppoa. Kukaan ei ihmetellyt, miksi ihmeessä foorumilaiset eivät vain lopeta viiltelyä, eikä vähätellyt sen vaikeutta. Tästä juuri on kysymys kun keskiössä on vertaistuki ja samaa kokeneiden yhteinen asia, jonka ympärillä asioita pohditaan. Ulkopuolisen, asiasta tietämättömän, on helppo sanoa, lopeta.

”Viiltelystä voi päästä eroon, mutta se vaatii kovaa työtä itsensä kanssa. Kannattaa ainakin opetella tunnistamaan ne yllykkeet/tilanteet, jotka yleensä johtavat viiltelyyn.”(A13)

”Mutta siis yritän sanoa, että siitä on mahdollista päästä eroon! Se mitä siihen vaaditaan, niin pitäisi yrittää päästä eroon siitä sisällä vellovasta pahasta olost. Kun se helpottaa, niin itsensä satuttaminenkin on mahdollista lopettaa.”(B1)

Neuvoja ja vinkkejä viiltelyn lopettamiseen kyllä foorumilta löytyy, mutta yleisin ohje on se, että yksin ei pidä jäädä, vaan apua kannattaa hakea. Mitään ainoaa oikeaa ihmistä/auttamistahoa, jolta apua kannattaa ehdottomasti hakea, ei tullut foorumikirjoituksissa esille. Tärkeämmäksi koetaan, että asiasta puhuu aikuiselle, tai kenties ystävällekin, pääasia on, että ei jää asiansa kanssa yksin. Apua kannattaa hakea mahdollisimman pian. Ohjattiin ottamaan yhteyttä ulkopuolisiin ammatti-auttajiin.

”Mun neuvo ois että puhut jollekin kuka tuntuu läheisimmältä sinulle, mutta niin että hän olisi aikuinen. Koulukuraattori on yks hyvä joka osaa antaa apua.”(B27)

”Älä jää yksin. Se on tärkeintä. Kerro terveydenhoitajalle, koulupsykologille, ystävälle tai vaikkapa läheiselle sukulaiselle.” (D2)

Avun hakemisen lisäksi tärkeäksi ohjeeksi viiltelyn lopettamisessa neuvottiin kiinnittämään huomioita oman pahan olon käsittelyyn. Kun viiltelyn tarve tulee, kannattaa pohtia onko viiltely se ainoa oikea tapa päästä eroon pahasta olost, muistutetaan myös viiltelyä seuraavista ikävistä arvista. Pahan olon käsittelyyn pitäisi miettiä muita keinoja kuin viiltely. Pahan oloaan voi purkaa esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla tai pitkällä lenkillä. Keinoja voi olla monenlaisia, mikä tapa kenellekin sopii, se ei ole aina sama. Oma tahto on tärkeää viiltelyn lopettamisessa. Kuten aiemminkin mainittiin, lopettaminen ei tapahdu sillä keinolla, että joku tulee sanomaan lopeta viiltely. Oma tahto ja halua pitää löytyä.

”Eli suosittelen kokeilemaan sellaisia keinoja, jotka eivät vahingoita eivätkä aiheuta rumia arpia.”(B18)

”Viiltelystä voin sanoa että olisi tosi hieno homma saada itselleen jokin hieman parempi tapa ilmaista itseään. Vaikka kirjoittaminen, piirtäminen jos tuskasta tykkää niin vaikka kylmä suihku.”(D3)

6.4 Oman avunsaannin jakaminen

Erilaisia kokemuksia siitä, miten on saanut oman viiltelyn lopetettua, mainitaan foorumilla vähän. Olennainen syy on se, että foorumille ei juurikaan kirjoita entiset viiltelijät, vaan ne, jotka kamppailevat asian kanssa juuri tällä hetkellä. Eniten kuitenkin apua on saatu juuri ottamalla yhteyttä ammatti-ihmisiin. Asian esille tuominen ja rohkea avun hakeminen on saanut hyviä asioita aikaan. Auttava taho voi olla psykiatrinen osasto, kuraattori tai seurakunnan työntekijä. Maininnat erilaisista työntekijöistä kertoo, että tärkeää on asian puheeksi ottaminen ja avun vastaanottaminen. Se, että neuvojen antamisessa viiltelyn lopettamiseksi sekä omien apukeinojen kertomissa suuri painoarvo on ammatti- ihmisillä, kertoo ammattilaisten roolin suuresta merkityksestä. Se viiltelijän kohtaaminen ja asioiden hoitaminen on ammattilaisten työssä ensiarvoisen tärkeää, heillä on merkitystä.

”Apua sain 18-vuotiaana kuraattorin kautta perheneuvolasta ja sitä kautta pääsin psykoterapiaan.”(B5)

”Itselläni toimii parhaiten psykiatrinen sairaanhoitaja.. nykyään on ”isosisko” eli vertaistukihenkilö huonojen päivien tukena.”(B27)

Vain yksi maininta oli kirjoitusten joukossa siitä, miten ahdistuksen purkaminen muulla tavoin kuin viiltelemällä voi olla avuksi. Kuitenkin se toisenlainen ahdistuksen purkamisen keino on jäänyt mainitsematta.

”Nyt olen ollut 3kk viiltämättä. Olen onnistunut pirkamaan ahdistukseni jotenkin toisin.”(B18)

6.5 Kysymyksiä vertaisille

Foorumilla esitetään erilaisia kysymyksiä vertaisille ja tietysti odotetaan niihin vastausta. Kaikkiin esitettyihin kysymyksiin ei vastausta missään vaiheessa kuitenkaan välttämättä saa. Viiltelystä puhuminen omalle lähipiirille ei ole lainkaan itsestäänselvyys ja usein foorumilla esitetäänkin kysymyksiä, jotka liittyvät viiltelyn puheeksi ottamiseen. Kaivataan rohkaisua siihen, voiko viiltelyyn liittyvän asian ottaa puheeksi opettajan, läheisen tai ammattiauttajan kanssa. Viiltely aiheuttaa ongelmia erilaisissa käytännön tilanteissa arjessa, kun viiltelijä haluaa peittää viiltelyn jättämät jäljet eikä ole valmis salaisuuttaan muille paljastamaan.

”Viiltelin taas eilen tälläkertaa haava on jo huomattavasti syvempi se parantuu hitaasti ja meillä on koulussa tulossa uintia ja en keksi mitä selitän siitä haavasta. Kaatuminen on jo liian käytetty kohta ne alkaa epäillä. Mitä mä teen?:(((C38)

Ylipäättään avun pyytäminen vertaisilta omassa tilanteessa näkyy foorumikirjoituksissa selkeästi. Hätä on suuri ja apua pitäisi saada. Vaikeampi on tietää, keneltä sitä apua voisi saada ja keneen todella voi luottaa. Pohdintaa herättää jo etukäteen tilanne, jossa oma tuki on tavallaan käytetty, saako sen jälkeen enää apua, vai loppuuko kaikki tuki yhtäkkiä. Tulevaisuus pelottaa ja herättää monenlaisia kysymyksiä.

”Voisiko joku auttaa minua? minulla ei ole ketään jolle puhua! psykologeille en halua/uskalla puhua!(B15)

Keltä saisin luottamusapua tähän tilanteeseen? Voitteko pliiis auttaa ja sanoo mistä saisin apua??”(C3)

Viiltelijät kaipaavat vertaisia, muita, samassa tilanteessa olevia ja heidän näkemyksiään. Se tieto, että ei ole yksin, on tärkeä. Halutaan keskustella niiden kanssa, jotka ovat kenties kokeneet jotakin samaa mitä itsekin on kokenut. Viiltelyyn liittyy paljon ajatuksia ja erilaisia tunteita, joita halutaan vertaisten kanssa jakaa. Se mitä tapahtuu omalla kohdalla viiltelyyn liittyen, halutaan kuulla myös muilta. Ihan mikä tahansa viiltelyyn liittyvä keskustelukin kiinnostaa vertaisia.

”Onko täällä mahdollisesti muita viiltelijöitä kuin minä?”(B26)

”Onko täällä ketään, jolla olisi vinkkejä/ajatuksia/ihan mitä vaan keskustelua tästä asiasta.”(F5)

Seuraavasta taulukosta voi nähdä Vertaistuki ja viiltely- kappaleen yhteenvedon. Yhteenvedon lisäksi taulukko kertoo oman tulkintani siitä, mitä vertaisuuden erilaiset elementit voivat tuoda mukanaan foorumille ja millaista tietoa ne saattavat tuoda muiden vertaisten tietoisuuteen.

Taulukko 8. Yhteenvedo ja tulkinta vertaisuudesta foorumilla

VERTAISUUS	SISÄLTÖ	TULKINTA
Halu auttaa	Ääneen sanominen, että haluaisi auttaa muita viiltelijöitä. Huoli muista.	Tärkeä tieto siitä, että joku välittää. Apua on saatavilla. Konkreettinen apu mahdotonta anonyymillä foorumilla.
Yhteinen kokemus	Samanlaisten kokemusten esiintuominen. Tuo esiin todellisen vertaisuuden.	Kokemus, että ei ole yksin. Rohkaisevaa jos toinen selvinnyt. Toisten epätoivon tarttuminen. Tunne, että ei selviä kun muutkaan eivät selviä.
Neuvot ja ohjeet	Toisten omaan kokemukseen perustuva tieto siitä, mitä voi hankalassa tilanteessa tehdä. Neuvot ja ohjeet kysyttäessä sekä kysymättä.	Vertaisilta saadut neuvot kokemustietoon perustuvia. Se mikä sopii yhdelle ei välttämättä sovi toiselle. Huonojen neuvojen saamisen mahdollisuus, toivottomuuden luominen.
Oman avunsaannin jakaminen	Tiedon jakaminen, mistä itse saanut apua.	Hyviä vinkkejä avunsaannin mahdollisuudesta. Toisten huonot kokemukset voivat estää hakemasta apua.
Kysymyksiä vertaisille	Anonyyminä kysyminen.	Todelliseen kokemukseen perustuvat vastaukset Arkojenkin asioiden kysyminen nimettömänä voi olla tärkeää Aina ei saa vastausta, negatiivinen vaikutus.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä tutkimuksessa olen etsinyt vastauksia siihen, mitä internetin avoimessa vertaisryhmässä kirjoitetaan viiltelyilmiöstä ja miten vertaistuki ilmenee näissä vertaisryhmäkeskusteluissa. Tutkimusaineistoa analysoidessani tein viestiketjuista tulkintoja liittyen viiltelijöiden ja viestiketjujen profiileihin, viiltelyn syihin sekä arpien merkityksiin. Lisäksi tarkastelin vertaisuuden sisältöjä auttamishalun, yhteisen kokemuksen ja avun jakamisen sekä neuvojen antamisen ja kysymysten esittämisen näkökulmista. Tässä luvussa peilaan saamiani tutkimustuloksia teoriaosassa esittelemääni aikaisempaan kirjallisuuteen ja pohdin tutkielmani vaikuttavuutta sosiaalityön käytännöille.

Vaikka tutkimuskysymykseni eivät kohdistuneetkaan vertaisryhmän vuorovaikutukseen internetin avoimessa ryhmässä, en voinut välttää huomioimasta vuorovaikutuksen luonnetta foorumilla. Hämmästyin, miten itsenäisesti foorumilla toisinaan kirjoitetaan. Viestiketjujen viestit saattavat olla kuin omia, itsenäisiä kertomuksiaan, joissa ei huomioida edellisen kirjoittajan kommentteja tai kysymyksiä. Ollikainen (2004, 23 – 25) toteaa omassa verkon vuorovaikutukseen liittyvässä tutkimuksessaan, että harvemmin verkkokeskusteluissa tuotetaan selkeää vuorovaikutusta. Omien asioiden ja mielipiteiden esiintuominen on yleisempää kuin muiden vertaisten huomioiminen. Myös Huuskonen (2011, 75) näkee verkon vertaistuen riskinä palautteen sattumanvaraisuuden.

Palautteen sattumanvaraisuudesta huolimatta omasta aineistostani löytyi selkeästi toisten vertaisten huomioimista, jota tulosluvun toisessa osassa raportoin. Lisäksi kukaan foorumille kirjoittaneista ei kommentoinut sitä, miksi omiin viesteihin ei mahdollisesti saakaan vastauksia. Vaatisi oman tutkimuksensa, jos lähtisi tarkastelemaan sitä, miksi toiset viestit saavat vastakaikua enemmän kuin toiset. Toisaalta etenkin lasten ja nuorten kohdalla mietityttää, kuinka he reagoivat, jos kukaan ei vastaa tai tarjoa tukea heidän viesteihinsä tai heidän itsensä tärkeiksi kokemiin kysymyksiin.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni tarkasteli sitä, mitä kirjoittajat avoimessa ryhmässä internetissä haluavat kirjoittaa ja millaiset asiat herättävät eniten keskustelua. *Eniten viestejä kirjoitettiin aiheesta, milloin viiltänyt viimeksi ja koska aloittanut viiltämisen.* Suurin osa kysymykseen vastanneista kirjoittajista olivat viiltäneet itseään viestin kirjoittamisen läheisinä päivinä. Tulos kertoo siitä, että viiltämisestä halutaan kertoa toisille pian viiltelytapahtuman jälkeen. Tarve puhua sekä jakaa toisille viiltämisen herättämät ajatukset näyttäisivät olevan suurimmillaan muutaman päivän sisällä viiltämisestä. Internetin positiivinen ominaisuus tukimuotona nousee tässä kohtaa

suureen arvoon, koska se mahdollistaa ajatusten purkamisen päivään, kellonaikaan tai maantieteelliseen sijaintiin katsomatta. Ammattiavun saaminen saattaa kestää.

Tutkimukseni päätarkoitus oli saada viittelijöiden oma ääni kuuluviin internetin vertaisryhmän avulla. Keräsin yhteen viittelyyn liittyviä teemoja, joita foorumille kirjoittaneet henkilöt halusivat itse tuoda esille ja jotka herättivät toisissa kirjoittajissa keskustelun halua. Kirjoittajien itsensä keskusteluun nostamien asioiden voisi ajatella olevansa sellaisia, joita myös ammattilaisten tulisi osata kysyä.

Viittelyn aiheuttamien syiden kirjoittaminen oli foorumilla suosittua. Rissanen ym. (2006) selvittää tutkimusraportissaan viittelyn liittyvän ahdistukseen, itsensä rankaisemiseen ja yritykseen hallita omia tunteita. Viittelyä edeltää usein yksinäisyyden tai huonon itsetunnon kokemus. Myös riita vanhempien kanssa voi laukaista viittämisen halun. Kuten Rissanen tutkimuksessa, myös omassa tutkimuksessani, viittelijän pahoinvointi oli yksi merkittävä viittämiseen johtava tekijä. Tutkimuksessani nimesin tämän pahoinvoinnin moniselitteiseksi pahaksi oloksi, sillä aina pahalle ololle ei löytynyt sanoja. Foorumin kirjoittaja saattoivat puhua esimerkiksi tuskasta, ahdistuksesta tai selittämättömästä olost. Voimakkaiden ja epämiellyttävien tunteiden lisäksi myös täydellinen tunteettomuus sai aikaan viittelyä. Kirjoittajat halusivat kokea edes kipua, jotta saisivat joitakin tunnekokemuksia.

Muita samankaltaisia tuloksia omasta tutkimuksestani sekä Rissanen ym. (2006) tutkimuksesta löytyi muun muassa viittelyä edeltävissä asioissa. Rissanen totesi viittelyä mahdollisesti edeltäneen riidan vanhempien kanssa. Tutkimuksessani riita vanhempien kanssa sisältyi viittelyn syiden joukkoon ”ulkoiset tekijät”. Muita ulkoisia tekijöitä saattoivat olla esimerkiksi muiden ihmisten taholta asetetut paineet tai pelko koulunkäyntiä kohtaan. Mielenkiintoinen paljastus kirjoituksista löytyi viittämisen syyksi ilmoitettu halu näyttää muille, että on paha olo ja haluaisi apua. Useasti viittelyn ajatellaan olevan ainoastaan nuorten huomionhakua (ks. esim. Hirvonen ym. 2004). Foorumin kirjoittajien mielipiteet huomionhakuisuudesta jakaantuivat sekä puolesta että vastaan. Toiset olivat viittelyä ajatuksesta, että heidän sanotaan viittävän huomiota hakeakseen. Toiset taas nimenomaan halusivat saada apua tätä kautta.

Viittely jää usealle nuorelle vain kokeiluksi, mutta pieni osa näistä kokeilijoista viittelee itseä läpi elämänsä hallitakseen tunnetilojaan ja käsitelläkseen erilaisia elämäntapahtumia (Rissanen ym. 2006, 547). Yksi yleinen syy viittämiseen tutkimukseni mukaan oli viittelyyn ”koukkuun jääminen.” Kun viittämisestä on tullut tapa, siitä eroon pääseminen ei ole helppoa. Viittämistä verrataan muihin totuttuihin tapoihin tai riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin. Tupakoinnin, alkoholin

ja muiden päihteiden käyttö näyttää olevan yleistä itseään viiltelevillä nuorilla. Viiltelyoire liittyy usein myös psyykkisiin häiriöihin kuten masennukseen, rajatilahäiriöön, päihderiippuvuuksiin tai psykooseihin. (Rissanen ym. 2006, 547.) Tutkimuksessani tuli esiin yllättävän vähän mainintoja psyykkisistä häiriöistä. Viiltely nähtiin enemmänkin omana, erityisenä asiana, eikä sitä selitetty sairauksien kautta.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ihmisellä joka viiltelee, on herkempi taipumus jäädä kiinni erilaisiin riippuvuuksiin. Viiltely itsessään voidaan nähdä yhtenä riippuvuuden muotona. Viiltelyyn koukkuun jäämisen ehkäisemiseksi varhaisella puuttumisella on erittäin merkittävä paikka. Jos viiltäminen on nähtävissä tai muuten ammattilaisen tiedossa, pitäisi se ottaa puheeksi heti ja keskustella siihen liittyvistä asioista asianosaisen itsensä sekä tarvittaessa hänen lähipiirinsä kanssa. Ammattilaisten, jotka ovat tekemisissä itseään viiltävien henkilöiden kanssa, tulisi olla vähintään tietoisia ilmiön olemassaolosta sekä varhaisen puuttumisen merkityksestä.

Alderman (1994) raportoi viiltelyn aiheuttamasta hyvänolon tunteesta. Tutkimuksessani viiltely nähtiin jossakin tapauksessa myös hyvänä ja positiivisena asiana. Ei ollut kyse ainoastaan hyvän olon tuottamisesta, vaan myös itsetunnon kannalta tärkeän onnistumisen tunteen kokemuksesta. Viiltäminen saatettiin kokea ainoaksi asiaksi, jonka elämässään osasi. Viiltelijän vahvuuksien löytäminen sekä itsetuntemuksen lisääminen olisi näin ollen merkityksellistä viiltelyn lopettamisen tukemisessa. Viestien kirjoittajissa oli myös viiltelijöitä, jotka olivat sitä mieltä, että he eivät olisi enää hengissä ilman viiltelyn tuomaa elämälle pelastavaa vaikutusta. Elämän merkityksen löytyminen jostakin muusta saattaisi toimia hyvänä suuntana viiltelijän tulevaisuutta ajatellen.

Viiltelyn aiheuttamat arvet olivat yksi isoimmista kokonaisuuksista, joista foorumilla haluttiin jakaa mielipiteitä. Arvet aiheuttavat monenlaista ongelmaa sosiaalisessa elämässä. Viiltäessä harvoin tulee ajateltua, että arvet ovat ja pysyvät, vaikka jossakin vaiheessa viiltelystä pääsisi eroon. Viiltely toteutetaan usein ihon kohtaan, jossa arvet ovat helppo peittää. Tutkimuksessa tuli esille useiden kirjoittajien kohdalla arpien aiheuttama piilottelu ja suunnitelmallisuus. Lyhythihaisia paitoja ei voida pitää, muuten arvet näkyisivät. Arvet siis yksinkertaisuudessaan useimmiten rajoittavat normaalia elämää.

Arvet eivät aiemmissa suomalaistutkimuksissa herättäneet erityistä painoarvoa. Arvet ovat kuitenkin iso osa viiltelyä, ja juuri se näkyvä merkki ulospäin. Arpien näkyminen iholla pitäisi herättää läheisissä ja nuorten kanssa työskentelevissä ihmisissä huolta. Ikäluokittaiset terveystarkastukset voisivat olla hyviä hetkiä huomioida viiltelyynkin liittyviä näkökohtia.

Tutkimukseni tulosluvun toinen osuus käsitteli vertaisuuden ilmentymistä avoimen vertaisfoorumin viiltelykeskusteluissa. Tärkeimmät vertaisuuden elementit, jotka tutkimukseni aineistossa tulivat esille, olivat halu auttaa, yhteinen kokemus, neuvojen antaminen, oman avunsaannin jakaminen ja kysymysten esittäminen vertaisille. Jos tutkimukseni vertaistuen muotoja peilaa Ollikaisen (2004) esittämään jaotteluun, yhtäläisyyksiä kyllä on löydettävissä. Verkostoon liittyvä tuki voidaan ajatella esimerkiksi neuvojen antamisena. Tutkimuksessa neuvojen antaminen näkyi eniten toisten ohjaamisena ammattiavun piiriin. Ammattiryhmiä ja toimipaikkoja, joita tutkimuksessa mainittiin, olivat muun muassa terveydenhoitaja, koulukuraattori tai nuorisopoliklinikka.

Kumpusalo (1991, 14) jakaa sosiaalisen tuen muodot seuraavasti; aineellinen tuki, toiminnallinen tuki, tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki ja henkinen tuki. Internetissä aineellinen tuki ja toiminnallinen tuki ovat tuen muotoja, joiden toteuttaminen eivät ole käytännön syistä mahdollisia. Kuitenkin muut sosiaalisen tuen muodot, tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki ja henkinen tuki näkyivät selkeästi myös internetin maailmassa. Tiedollinen tuki tuli parhaiten esiin, kuten edellä jo mainittiin, ammattilaisille ohjaamisen muodossa sekä vertaisten esittämien kysymysten määränä. Emotionaalisen ja henkisen tuen näen kuuluvan jollakin tasolla samaan kategoriaan internetin vertaisryhmässä. Foorumilla näkyi toisista välittäminen ja kirjoitettiin toisinaan konkreettisesti viesteihin. Muita foorumilaisia kannustettiin avunhakuun, tsemppattiin ja rohkaistiin. Henkinen tuki on yhteinen aate, joka kaikilla foorumille kirjottajilla kulminoituu samana kokemuksena ja samansuuntaisena taustana oman viiltelyn suhteen. Samankaltaisuus yhdistää ja kokoaa ihmisiä yhteen.

Viiltelyilmiön näkeminen tekijöiden silmin ja tässä tapauksessa tekijöiden sanoin, on hätkähdyttävää ja samalla kuitenkin hyvin konkreettista ja olennaista. Millainen tilanne pitää olla, että jo 11- vuotias kokee ainoaksi keinokseen viiltelyn helpottaakseen omaa pahaa oloaan? Missä ovat tämän nuoren, tai paremminkin lapsen, läheiset ja ystävät? Missä ovat yhteiskunnan auttamispalvelut kuten esimerkiksi terveydenhoitajat tai koulun sosiaalityöntekijät? Miksi emme näe näiden lasten ja nuorten hätää ja pysty heitä auttamaan?

Eniten foorumikirjoitusten joukossa oli 11- vuotiaana viiltelyn aloittaneita. 11- vuotias on vielä peruskoulun ala-asteella ja todella nuori sekä kokematon, oman pahan olonsa kantaja. Jo ala-asteikäisten pahan olon huomioiminen olisi siis erityisen tärkeää ja asioihin tulisi kiinnittää huomiota ja puuttua jo ennen kuin siirrytään yläasteelle.

Yläasteikä on tärkeä ja kriittinen ikä seurata ylipäättään nuoren kehitystä, ongelmia ja elämää. Tämä on ikä, jossa sekä ammatti-ihmisten että perheen tulisi olla tarkkana ja seurata, mitä nuorelle

kuuluu. Kun kriittinen ikä selvittää, harvemmin viiltelyäkään enää täysi-ikäisyyden jälkeen aloitetaan. Foorumilla ei ollut yhtään kirjoittajaa, joka olisi ilmoittanut aloittavansa viiltelyn vielä yli 18- vuotiaana.

Foorumin viesteissä tuli esiin alaikäisiä nuoria, jotka eivät olleet saaneet eivätkä hakeneet mitään apua viiltelynsä. Heidän tilanteensa on huolestuttava. Mistä saada apua mahdollisimman nopeasti ja saattaa heidät tuen piiriin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuorten ongelmiin päästään käsiksi, sitä parempi ja toiveikkaampi tilanne usein on. Jos nuori kokee, että nimetön viesti vertaistukifoorumille on ainoa paikka, johon hän rohkenee ottaa yhteyttä, herää kysymys pitäisikö näille nuorille tarjota apua myös ammattimaiseen tapaan internetissä. Tilanne korostuu heidän kohdallaan erityisesti silloin, kun vertaiset eivät kommentoi eivätkä tue tällaista nuorta, joka on asiansa kanssa aivan yksin.

Internetistä on tullut yhä useammalle nuorelle väline, jonka avulla toimitaan hyvin erilaisissa arjen asioissa. Internetistä löytyy ystäviä, ajanvietettä ja tukeakin. Internet voisi olla myös sidokkappale, jonka välityksellä apua tarvitsevat henkilöt voisivat saada alkuun rohkaisua avun hakemiseen. Eräänä ajatuksena kyseiseen tilanteeseen voisi olla foorumin moderaattoreiden roolin lisääminen. Moderaattorit voisivat ohjata alaikäiset, yksin asiansa kanssa olevat nuoret, konkreettisesti paikkakuntansa avun piiriin.

Vai olisiko mahdollista, että internetissä toimisi verkkososiaalityöntekijä, joka ottaisi vastaan esimerkiksi juuri moderaattoreiden ohjaamana nuoria, jotka tarvitsevat tukea, rohkaisua ja konkreettisia neuvoja oman hätänsä kanssa. Herää kysymys, miten verkossa voidaan parhaiten auttaa etenkin vielä alaikäisiä nuoria. He tarvitsevat aikuisia ja verkon avun alkuun saattaminen voisi nykykuorelle olla hyvinkin luonnollinen toimintatapa sekä samalla matalan kynnyksen malli. Verkkososiaalityöntekijältä voisi myös nimettömänä selvittää mistä saisi parhaiten apua omaan tilanteeseen. Sosiaalityöntekijä voisi luvan saatuaan myös olla ihan konkreettisesti yhteydessä kyseessä olevan nuoren verkostoon ja toimia hänen tukenaan ja viedä asioita eteenpäin.

Tuloksiin, jossa käsiteltiin vertaistukea verkossa, liittyivät kysymykset, joita muille viiltelijöille esitettiin. Kysymykset koskivat lähinnä sitä, kannattaako ammattiapua hakea. Kysymyksiä herätti ajatus, että mikä teko tai näyttö viiltelystä oikeuttaa hakemaan apua. Ammatti-avun hakeminen tuntuu siis olevan korkean kynnyksen takana, apua ei aina uskalleta hakea ja koetaan, että oma ongelma ei ole niin suuri, että on oikeus tukeen ja apuun. Ammatti-avun hakemisen vaikeuteen tulisi kiinnittää huomioita. Esimerkiksi koulun sosiaalityöntekijän luokse pitäisi olla mahdollisimman helppo mennä. Erilaisia palvelumahdollisuuksia miettimällä kynnystä voisi pyrkiä

madaltamaan. Oppilaiden mahdollisuus lähestyä sosiaalityöntekijää alkuun esimerkiksi tekstiviestillä voisi helpottaa heidän yhteydenottoaan.

Viitelijöiden vertaistuen järjestäminen vaatii harkintaa, jotta viittelyn lisääntyminen ei enempää mahdollistuisi. Vertaistuen järjestäminen ohjaajan mukana ollessa voisi olla toimiva ratkaisu. Corcoran ym. (2007) ovat tutkineet viittelijöiden vertaisryhmiä, joilla on ollut positiivinen vaikutus yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämisessä ja hyväksytyksi tulemisen kokemisessa. Ryhmät ovat olleet kasvokkain tapahtuvia. Vastaavia ryhmiä voisi järjestää ohjaajan ollessa mukana myös internetissä.

Alkuperäinen ajatukseni oli tutkia sitä, miten internet ja vertaisfoorumit vaikuttavat itseään viittelevän henkilön viittelykäyttäytymiseen. Tutkimuksen edetessä ja ajatusteni muokkautuessa, löytyi mielekkäämpi tutkimusaihe eli viittelyilmiö vertaistukifoorumin kirjoittajien silmin. Alkuperäinen ajatus ei kuitenkaan matkan varrella kadonnut mihinkään, vaan säilyi tutkimuksen loppuun ja pohdintaosuuteen asti. Tästä kun voisin jatkaa, tekisin tutkimuksen haastattelemalla tai e-lomaketta käyttäen niille, jotka vertaistukifoorumille kirjoittavat tai käyvät siellä vain lukemassa muiden tekstejä. Toiveeni olisi kuulla, mitä he ajattelevat tai tuntevat luettuaan foorumikirjoituksia toisten viittelykokemuksista. Mitä tekoja tai tekemättömiä asioita foorumin kirjoitukset saavat aikaan.

LÄHTEET:

Alderman, T. (1997) *The Scarred Soul. Understanding & Ending Self- Inflicted Violence*. New Harbinger Publications, Inc.

Aula, P., Matikainen, J. & Villi, M. (1996) Verkko yhteiskunnallisena tilana. Teoksessa Pekka Aula & Janne Matikainen & Mikko Villi (toim.) *Verkkoviestintäkirja*. Helsinki: Yliopistopaino. 9 – 21.

Braithwaite, D.O., Waldron, V. R. & Finn J. (1999). Communication of social in computer-mediated groups for people with disabilities. *Health Communication*. 11(2).

Corcoran, J., Mewse, A. & Babiker, G. (2007) The Role of Women´s Self-injury Support-Groups: A Grounded Theory. *Journal of Community & Applied Social Psychol*. 17. 35 – 52.

Cutrona, C.E., & Suhr, J. A. (1992) Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors, *Communication Research*. 19. 154 – 174.

Duperouzel, H. & Fish, R. (2007) Why couldn't I stop her? Self- injury: the views of staff and clients in a medium secure unit. *Journal of Combilation*. Blackwell Publishing Ltd. *British Journal of Learning Disabilities*. 36 (1). 59 – 65.

Elo, S. & Kyngäs, H. (2007) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*. Blackwell Publishing Ltd. 62 (1). 107 – 115.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Favazza, A. (1998) The Coming of Age of Self-Mutilation. *The Journal of Nervous & Mental Disease*. 186 (5). 259 – 268.

Galley, M. (2003) Student Self-Harm: Silent School Crisis. *Education Week*. 23 (14). 1 – 15.

Grönfors, M. (1982) *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Juva: Wsoy

Hirvonen, R., Kontunen, K., Amnell, G. & Laukkanen, E. (2004) Itseään viiltelevä nuori. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Katsaus 120 (8). Saatavilla <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo94224.pdf> Viitattu 25.3.2014.

Huuskonen, P. (2009) Vertaistuki- ”en olekaan ainut”. Vammaispalvelujen käsikirja. Sosiaaliportti.fi. Saatavilla <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/> Viitattu 11.2.2014.

Hyväri, S. (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne, Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214 – 219.

Kananen, J. (2008) Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koppa. Jyväskylän Yliopisto. Aineistonanalyysimenetelmät. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat>. Viitattu 3.3.2014

Kumpusalo, E. (1991) Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: VAPK- kustannus.

Kuula, A. (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999) Sisällön analyysi. Hoitotiede. 11 (1). 3 – 12.

Laimio, A & Karnell, S (2010) Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja, Laatikainen (2010) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9 – 19.

Metsämuuronen, J. (2008) Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. Helsinki: International Methelp.

Moyer, M., Haberstroh, S. & Marbach, C. (2008) Self-Injurious Behaviors on the Net: A Survey of Resources for School Counselors. Professional School Counseling. 11 (5).

Murray, G. & Fox, J. (2006) Do internet self-harm discussion groups alleviate or exacerbate self-harming behavior? Advances in Mental Health. 5 (3). 225 – 233.

Murrosvuori, J. & Simola, S. (2003) Nuoren kokemus viiltelystä ja siihen liitetyt merkitykset. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, K. (1990) Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. (1990) Helsinki: Gaudeamus, 42 – 61.

Mäkinen, O. (2006) Internet ja etiikka. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu

Nylund, M. (1996) Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Aila-Leena Matthies & Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.) Välittävät verkostot (1996). Tampere: Vastapaino.

Ollikainen, H. (2004) Turmiolan Tommi Internetissä. Sisällönanalyysi Päihdelinkin alkoholismikeskustelusta. Tiedotusopin lisensiaattitutkielma. Tampereen Yliopisto.

Pelkonen, M. & Strandholm, T. (2013) Itsetuhoisuus. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm & Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Juves Print- Suomen yliopistopaino Oy. Tampere 2013. Saatavilla http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 Viitattu 17.4.2014

Rahikka, A. (2013) Dialogi auttavissa verkkopalveluissa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta. Väitöskirja. Helsinki.

Richardson, B. G., Surmits, K.A. & Huldahl, R.S. (2012) Minimizing Social Contagion in Adolescents Who Self-Injure: Considerations for Group Work, Residential Treatment, and the Internet. Journal of Mental Health Counseling. 34 (2) p. 121 – 132.

Rissanen, M-L. (2009) Helping Adolescents Who Self-Mutilate. A Practice Theory. Väitöstudkimus 2009. Kuopion yliopisto.

Rissanen, M-L. (2003) Nuoren itsensä viiltäminen ja polttaminen- mitä nuoret itse siitä kertovat. Pro gradu- tutkielma. Kuopion yliopiston hoitotieteen laitos. Kuopio

Rissanen, M-L., Kylmä, J., Hintikka, J., Honkalampi, K., Tolmunen, T. & Laukkanen, E. (2006) Itseään viiltelevän nuoren monet ongelmat. Suomen Lääkärilehti. (61) 6. 547 – 551.

Roberts-Dobie, S. & Donatelle, R. (2007) School Counselors and Student Self-Injury. Journal of School Health. 77 (5). 257 – 264.

Taiminen, T., Kallio-Soukainen, K., Nokso-Koivisto, H., Kaljonen, H. & Helenius, H. (1998) Contagion of Deliberate Self-Harm Among Adolescent Inpatients. J.Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry. 37 (2). p. 211 – 217.

Tilastokeskus (2008) Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Internetin käyttötarkoitukset keväällä 2008, prosenttia internetin käyttäjistä ikäryhmittäin . Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2008-08-25_tau_001.html Viitattu 1.3.2014

Tilastokeskus (2008) Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2008-08-25_tie_001.html Viitattu 1.3.2014

Tukinet. Kriisikeskus netissä. Saatavilla: <https://www.tukinet.net/>. (Viitattu 1.3.2014)

Tukitalo. Sastamalan seudun mielenterveysseura ry. Saatavilla: <http://www.tukitalo.com>. (Viitattu 1.3.2014)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vahtivaara, J-M (2010) Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa: Tanja, Laatikainen (toim.) Vertaistuki kannattaa. (2010) Asumispalvelusäätiö ASPA. 21 – 23.

Vanhanen, E. (2011) Vertaistuki verkokeskustelussa – neuvottelevaa tukea ja autoritääristä auttamista. Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti. 19 (1), 36 – 51.

Whitlock, J., Lader., W. & Conterio, K. (2007) The Internet and Self-Injury: What Psychotherapists Should Know. Journal of clinical psychology. 63 (11). p. 1135 – 1143.